

InnSpiration Erwachsenenkurse Herbst

gültig ab 26. September 2022

Anmeldung unbedingt erforderlich

Montag		
16:40-17:50	Pilates	Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates
18:00-19:10	Pilates	Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates
19:20-20:15	Latino Dance	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition

Dienstag		
08:55-09:50	Piloga	Pilates-Yoga Fusion für Körper, Geist und Seele
10:00-10:45	Senioren gymnastik	Ganzkörpertraining mit Stühlen
20:10-21:10	Yoga NEU!	Klassische Yoga Stunde für Körper, Geist und Seele

Mittwoch		
08:55-10:05	Pilates	Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates
10:15-11:10	Latino Dance	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition
18:25-19:25	Rückenfit	Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden

Donnerstag		
09:00-09:50	Wirbelsäulen-Wellness NEU!	Sanft und wohltuend für den Rücken
10:00-10:50	Faszientraining	Dehnung, Faszienmassage, Lockern und Lösen
19:45-20:35	Fatburner HIIT	Intervall-Training, Tabata, Herz-Kreislauf-Training

Freitag		
09:00-10:00	Yoga NEU!	Klassische Yoga Stunde für Körper, Geist und Seele

ONLINE ZOOM-Training – Trainieren ohne aus dem Haus gehen zu müssen!

Bei Interesse bitte ich um Anmeldung, Informationen telefonisch, per Mail oder direkt im Studio bei Angelika.

ZOOM-Training an verschiedene Tagen und zu verschiedenen Zeiten, auch am Wochenende	Einladung mit dem Thema und Zugangslink kommt spätestens am Vortag
---	--