

# Neue KURSE

Ab 10.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 9:45	Rückenschule <i>Chris</i>	Rückenschule <i>Leonie</i>	Body Balance Pilates <i>Stephie</i>	Body Balance Pilates <i>Annika</i>	Ganzkörperkräftigung Männer <i>Rike</i>
10:00 - 11:00		Spiraldynamik Schulter-Nacken <i>Chris</i>	Yoga <i>Fely</i>	Body Balance Pilates <i>Annika</i>	Rückenschule Hockergymnastik <i>Leonie</i>
16:00 - 17:00				Yoga <i>Fely</i>	
16:15 - 17:15	Stabi/Kraft Schwerpunkt Knie/Hüfte <i>Rike</i>				
17:30 - 18:30	Rückenschule <i>Chris</i>	Spiraldynamik Fußschule <i>Stephie</i>  BodyBalancePilates <i>Annika</i>	Body Balance Pilates <i>Annika</i>	Schlingentraining TRX Anfänger <i>Rike</i>	
18:00 - 19:00					Functional Training <i>Max</i>
18:45 - 19:45	Rückenschule <i>Chris</i>	Schlingentraining TRX <i>Stephie</i>	Rückenschule Männer <i>Chris</i>	Functional Training <i>Dominik</i>	
20:00 - 21:00	Tabata <i>Leonie</i>		Neue Rückenschule <i>Leonie</i>	Schlingentraining TRX <i>Stephie</i>	

Jetzt anmelden unter [info@p122.de](mailto:info@p122.de) oder sprechen Sie uns an