

<p>Montag Vormittag</p> <p><u>Yoga - Fascial - Flow</u> von 09:00 – 09:45 mit Marianne</p> <p><u>Rücken + Alltagstraining für Seniorinnen und Senioren</u> von 10:00 – 10:45 mit Marianne</p>	<p>Dienstag Vormittag</p> <p><u>Pilates</u> von 08:30 – 09:15 mit Irmgard</p> <p><u>JUMPING - Fitness</u> von 09:30 – 10:15 mit Sabine</p> <p><u>HIIT - Workout</u> von 10:30 – 11:15 mit Sabine</p>	<p>Mittwoch Vormittag</p> <p><u>Pilates</u> von 09:00 – 09:45 mit Irmgard</p> <p><u>Bauch - Beine - Po</u> von 10:00 – 10:45 mit Irmgard</p> <p><u>Reha - Sport</u> von 11:00 – 11:45 mit Tara</p>	<p>Donnerstag Vormittag</p> <p><u>Beckenboden - Vital - Training</u> von 08:45 – 09:30 mit Sabine</p> <p><u>ZUMBA - Fitness - Figur</u> von 09:45 – 10:30 mit Sabine</p> <p><u>Yoga - Pilates</u> von 10:40 – 11:25 mit Sabine</p>
--	---	---	---

<p>Montag Nachmittag</p> <p><u>JUMPING - Fitness</u> von 17:00 - 17:45 von 18:00 - 18:45 mit Sabine</p> <p><u>ZUMBA + Yoga - Pilates</u> von 19:00 – 19:45 mit Sabine</p>	<p>Dienstag Nachmittag</p> <p><u>Bewegliche Gelenke, gesunder Rücken</u> von 17:00 – 17:45 mit Irmgard</p> <p><u>Pilates</u> von 18:00 – 18:45 mit Irmgard</p> <p><u>STEP - Intervall</u> von 19:00 - 19:45 mit Marianne</p> <p><u>Yoga - Fascial - Flow</u> von 20:00 - 20:45 mit Marianne</p>	<p>Mittwoch Nachmittag</p> <p><u>Gesunder schmerzfreier Rücken</u> von 17:00 – 17:45 mit Irmgard</p> <p><u>ZUMBA + Yoga - Pilates</u> von 18:00 - 18:45 mit Sabine</p> <p><u>HIIT - Workout</u> von 19:00 - 19:45 mit Sabine</p> <p><u>JUMPING - Fitness - Basic</u> von 20:00 - 20:45 mit Anja</p>	<p>Donnerstag Nachmittag</p> <p><u>Reha - Sport</u> von 16:00 - 16:45 von 17:00 - 17:45 mit Tara</p> <p><u>JUMPING - Fitness - Basic</u> von 18:00 - 18:45 mit Anja</p> <p><u>Functional Body-Workout</u> von 19:00 – 19:45 mit Stefanie</p>
--	--	--	---

Erster Kursblock ab 20.09.2021

6 Wochen /
39 € pro Kurs

Zweiter Kursblock ab 08.11.2021

6 Wochen /
39 € pro Kurs

Kursort : Zegala Bahnhofstr. 6 a
Peiting

Bezahlung vor Ort möglich

Alle Kurse nur mit Anmeldung

Wir belohnen Euch :
Ab zwei gebuchten Kursen erhält Ihr 10 % Ermäßigung pro Kurs

Eine Wohltat für den Rücken mit Feldenkrais

von 07.10. - 02.12. 2021

8 x vormittags von 09:30 -10:30
8 x abends von 18:00 –19:00
8 x abends von 19:15 –20:15

mit Inge Schuster

Kursort : Lorystr. 26 in Peiting
68 € pro Kurs, Anmeldung unter :
ingeschuster@onlinehome.de