



Kursübersicht Mind & Fitness

Für Erwachsene

Sie sind interessiert an unseren Mind-Kursen und möchten sich gerne einen Überblick darüber verschaffen? Hier erfahren Sie welche Kurse es gibt und wann sie stattfinden. Wir freuen uns auf Sie!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Dein Morgen mit Swym Mo - Fr von 7:00 - 9:00 Uhr					Kurszeiten Swym am Morgen Mo-Fr	
Yoga Workout Yoga	Rückenfit Yoga Workout	Yoga Rücken Yoga	Yoga Rückenfit Yoga	Rückenfit Workout Yoga	7:00 - 7:30 7:40 - 8:10 8:20 - 8:50	
	Yoga 10:15 - 11:00		Yoga 9:00 - 10:00	Yoga 9:00 - 10:00		
	Senioren Yoga 11:15 - 12:15		Yoga am Mittag 12:45 - 13:30			
	Yoga am Mittag 12:30 - 13:15	Yoga 18:00 - 19:15				
	Stressbewältigung 17:30-18:30					
Mobility Kraft Mix 19:00 - 20:00	Lauftreff 18:30 - 20:00	Yin-Yoga 19:30 - 20:45	Lauftraining Technik & Tempo 18:30 - 19:45	Yoga 17:00 - 18:15		
Fußyoga/Haltung 20:15- 21:15	Yoga 18:45 - 20:00		Faszien-training 20:15 - 21:15			Yin Yoga 19:00 - 20:15
	Yin-Yoga 20:15 - 21:30					