

# Wohlfühlkörper Premium und Exklusiv Kursplan

Mai 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>18.00 - 18.30 Uhr <b>Happy Monday</b> Entspannung ☾</p>	<p>18.00 - 18.50 Uhr <b>Ernährungs</b> <b>Sprechstunde</b> 🥕</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr <b>Zumba</b>® ♦ mit Meike</p>	<p>20.30 - 21.00 Uhr <b>Tabata</b> ♣</p>	<p>18.30 - 19.00 Uhr <b>Sanfter Rücken</b> ♦</p> <p>19.05 - 19.35 Uhr <b>Feierabend</b> ☾ <b>Entspannung</b></p>	<p>09.30 - 10.00 Uhr <b>Fit in den Freitag</b> ♦</p>

♦ Anfänger ♣ Fortgeschritten ☾ Entspannung 🥕 Ernährung **Kurs des Monats**

# Wohlfühlkörper Premium und Exklusiv Kursplan Juni 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Feiertag</b> nutze das Portal	18.00 - 18.50 Uhr <b>Ernährungs Sprechstunde</b>  <b>Thema: Brainfood</b>  19.00 - 19.30 Uhr Powerfit   19.35 - 20.05 Uhr Bauchkiller 	20.30 - 21.00 Uhr <b>Tabata</b> 	19.00 - 20.00 Uhr <b>Rücken - Yoga Special</b>  mit Sabrina	09.30 - 10.00 Uhr <b>Fit in den Freitag</b> 

Mensch im Einklang - Rundum wohlfühlen in deinem Körper

 Anfänger 
  Fortgeschritten 
  Entspannung 
  Ernährung 
 **Kurs des Monats**

# Wohlfühlkörper Premium und Exklusiv Kursplan

Juli 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Feiertag</b> nutze das Portal</p>	<p>18.00 - 18.50 Uhr <b>Ernährungs Sprechstunde</b>  <b>Thema: Brainfood</b></p> <p>19.00 - 19.30 Uhr Powerfit </p> <p>19.35 - 20.05 Uhr Bauchkiller </p>	<p>20.30 - 21.00 Uhr <b>Tabata</b> </p>	<p>19.00 - 20.00 Uhr <b>Rücken - Pilates Special</b>  mit Genia</p>	<p>09.30 - 10.00 Uhr <b>Fit in den Freitag</b> </p>

Mensch im Einklang - Rundum wohlfühlen in deinem Körper

 Anfänger 
  Fortgeschritten 
  Entspannung 
  Ernährung 
 **Kurs des Monats**

# Kursbeschreibungen Mai-Juli



**Happy Monday Entspannung:** Fantasiereisen, Autogenes Training und Atemübungen warten hier auf dich.

**Ernährungssprechstunde:** Thema Brainfood - neue Impulse und Zeit zum Austausch mit den anderen Teilnehmern\*innen

**Powerfit:** Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordination.

**Bauchkiller:** Intensives Training für mehr Definition und Stabilität der Körpermitte.

**Tabata:** Hochintensives Ganzkörpertraining mit Intervallen. Fokus: Ausdauer aufbauen und den ganzen Körper kräftigen.

**Fit in den Freitag:** Ganzkörpertraining, mit Fokus auf den Rücken, für den perfekten Start in den Tag.

# Kursbeschreibungen

## Specialkurse Mai-Juli



**Zumba®:** Tanzworkout, welches mit Spaß am Tanzen Ausdauer und Koordination verbessert.

**Rücken-Yoga-Special:** Sanfte Bewegungen für die Kräftigung und Mobilisation des Rückens. Entspannter Ausklang am Ende der Stunde.

**Rücken-Pilates-Special:** Sanftes Ganzkörpertraining, mit Fokus auf die Körpermitte und Kräftigung der Rückenmuskulatur.