

Wohlfühlkörper Basic Kursplan

Ab 01. Mai 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
18.00 - 18.30 Uhr Happy Monday Entspannung 🌙	am letzten Dienstag im Monat: 18.00 - 18.50 Uhr Ernährungs Sprechstunde 🥕	20.30 - 21.00 Uhr Tabata ♣️	09.30 - 10.00 Uhr Fit in den Freitag ♦️

Kursbeschreibungen

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

Ernährungssprechstunde: Hier werden Ernährungsthemen besprochen, es können Fragen gestellt - sowie sich in der Gruppe ausgetauscht werden.

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.

