

LADENATELIER FEDERLEICHT

Stundenplan für Erwachsene ab September 2021

*ausgebucht / Abk. "sen" - für Senioren sehr gut geeignet

Notizen: Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Hygieneplan ist einzuhalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	sonstiges
	10.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Knie, Hüfte	10.00 Parkinson-Yoga			
	12.00* Bewegte Pause		12.00 back in balance (sen) Kraft-Beweglichkeit-Dehnung		
	13.30* Mit Leichtigkeit durch's Alter *Fokus Kraft		13.30 back in balance (sen) Balance / Propriozeption		
15.00 Solo und Duo	15.00 back in balance Kraft-Beweglichkeit - Dehnung	15.00 Solo und Duo	15.00 back in balance (sen) Rückenfit		
17.00 Solo und Duo	16.15 back in balance Rückenfit	16.30 Kraftvolles Zentrum Barre 1	16.15 Solo und Duo		
18.30 - 20.30 Uhr b.B. online Gesundheitsabend	17.45 back in balance Balance/Propriozeption	17.45* Kraftvolles Zentrum Barre 2	17.30 Kraftvolles Zentrum Barre 1-2		
19.00 - 21.00 Vermietung 14tg	19.15 Yin-Yoga	19.00+ Kraftvolles Zentrum Barre Beginner	19.00 Solo und Duo		