

Montag

17.00 Uhr:	BODYforming • Bauch-Beine-Po	60 Minuten
18.15 Uhr:	back2BACK • Zurück zum gesunden Rücken	60 Minuten
19.30 Uhr:	POWERzirkel • Das optimale Workout	60 Minuten

Dienstag

08.45 Uhr:	back2BACK • Zurück zum gesunden Rücken	60 Minuten
10.00 Uhr:	turboFIT • Dauer↓ Ergebnis↑	35 Minuten
10.45 Uhr:	turboFIT • Dauer↓ Ergebnis↑	35 Minuten

Mittwoch

09.00 Uhr:	GERÄTEzirkel • Ganzkörpertraining an Geräten	60 Minuten
10.15 Uhr:	inBALANCE • Sturzprophylaxe und Sicherheit	35 Minuten
17.00 Uhr:	turboFIT • Dauer↓ Ergebnis↑	35 Minuten
17.45 Uhr:	turboFIT • Dauer↓ Ergebnis↑	35 Minuten
18.30 Uhr:	FASZIENflow - Entspannung und Beweglichkeit	45 Minuten

Donnerstag

18.45 Uhr: oder	CMD • Der Kieferkurs	45 Minuten
18.45 Uhr:	HÜFTschwung • Hin zur Leichtfüßigkeit	45 Minuten

Freitag

16.30 Uhr:	Der bewegte MANN • Rosen-Movement® buchbar direkt über Carmen Feicke: +49 7026 3446 (AB) +49 160 97713366 cfeicke@t-online.de	60 Minuten
------------	--	------------

Kursleitung Montag bis Mittwoch: **Sandra Burkhardt**
Bachelor of Arts in Fitness- und Gesundheitstraining

Kursleitung Donnerstag: **Karina Kobetz**
Physiotherapeutin, Manual- und CMD-Therapeutin, Cranio-Sacrales Balancing

Kursleitung Freitag: **Carmen Feicke**
Sport- und Meditationslehrerin, Dipl.-Gesundheitstrainerin, Rosen-Movement-Lehrerin

1 Kurs = 10 Einheiten • CMD = 6 Einheiten
je Kurs max. 10 Teilnehmer • GERÄTEzirkel max. 7 Teilnehmer



KURSE