

UNSER KURSPLAN

gültig ab April 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 - 9.45 Uhr IN BALANCE Gleichgewicht & Koordination		9.00 - 9.45 Uhr PILATES		
		10.30 - 11.15 Uhr STRETCH & RELAX		11.30 - 12.15 Uhr STRETCH & RELAX
17.30 - 18.15 Uhr FUNCTIONAL TRAINING	17.30 - 18.15 Uhr PILATES		18.30 - 19.15 Uhr STARKER RÜCKEN	

*Präventionskurse werden bis zu 80% von der Krankenkasse zurückerstattet.

Unser Kursangebot ist in Ihrer Körperwerk-Mitgliedschaft enthalten.
Wir freuen uns über eine Anmeldung am Empfang oder bei unseren Trainer*innen!