

Neue Kurs ab September 2026

<u>Ab 14.09.2026</u>	(Mo):	19:30Uhr - 20:30Uhr	<u>Fit von Kopf bis Fuß (Mattenprogramm)</u> → Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeitsförderung (mit und ohne Kleingeräte)
<u>Ab 15.09.2026</u> (Olena Burmenko)	(Di): (Do):	09:00Uhr - 10:00Uhr 09:00Uhr - 10:00Uhr	<u>Rückengymnastik</u> → Wichtige Schwerpunkte sind die Gesundheit der Bandscheiben, die Mobilisation der Schultergelenke, die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie die Verbesserung der Körperhaltung (mit und ohne Kleingeräte).
<u>Ab 16.09.2026</u> (Beate Dank)	(Mi):	10:00Uhr - 11:00Uhr	<u>Yoga auf dem Stuhl</u> → sitzendes Yoga-Programm in Anlehnung an Hatha-Yoga
<u>Ab 17.09.2026</u> (Beate Dank)	(Do):	18:00Uhr - 19:15Uhr	<u>Hatha-Yoga (Präventionskurs)</u> → Entspannungs-/Atemübungen, Meditation, Haltungen und Bewegungsabläufe
<u>Ab 22.09.202</u> (Melanija Kojic)	(Di):	19:00Uhr - 19:50Uhr	<u>Pilates (Mattenprogramm)</u> → Intensives Pilates-Workout, kombiniert mit funktionellem Ganzkörpertraining
<u>Ab 22.09.2026</u> (Melanija Kojic)	(Di):	20:00Uhr - 20:50Uhr	<u>Dance Workout</u> → Einfache Choreografien und rhythmische Cardio-Elemente für jede Menge Spaß an Bewegung