

KURS- UND WELLNESSANGEBOT

RückenFit und Konditionstraining

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur sowie Koordinationstraining und Dehnungsübungen

Donnerstags von 18 bis 19 Uhr 6 Einheiten

Kursleitung: Eline Zonderman Kurspreis: 102 €

Bauch intensiv

Intensives Bauchmuskeltraining

Freitags von 9.30 bis 10 Uhr 6 Einheiten

Kursleitung: Katharina Thoenemann Kurspreis: 54 €

Fit im Büro

Dehnung und Kräftigung der beanspruchten Muskelgruppen

Donnerstags von 17 bis 18 Uhr 6 Einheiten

Kursleitung: Eline Zonderman Kurspreis: 102 €

RückenFit mit Hatha-Yoga

Funktionsgymnastik mit Elementen aus Hatha-Yoga, Atemübungen sowie Dehnung & Entspannung

Kurs 1: Dienstags von 10 bis 11 Uhr 6 Einheiten

Kurs 2: Mittwochs von 10 bis 11 Uhr 6 Einheiten

Kursleitung: Ulrike Feuerbach Kurspreis: 102 €

Yin Yoga (ab März 2023)

Gleicht in der Wirkung einer stillen Meditation, löst muskuläre Spannungen und reduziert Stress

Kurs 1: Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr 6 Einheiten

Kurs 2: Freitags von 10.30 bis 12 Uhr 6 Einheiten

Kursleitung: Tina Ernst Kurspreis: 156 €

Wellness- und Aromaölmassage – entspannte Auszeit

Wellness: 10 Min. Wärme + 30 Min. Massage Preis: 45 €

Aromaöl: 30 Min. oder 60 Min. Preis: 45 € bzw. 90 €