

KURS- UND WELLNESSANGEBOT

RückenFit und Konditionstraining

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur sowie Koordinationstraining und Dehnungsübungen

Mi, 18 bis 19 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Eline Zonderman

Kurspreis: 102 €

RückenFit mit Hatha-Yoga

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

Kurs 1: Di, 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kurs 2: Mi, 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Ulrike Feuerbach

Kurspreis: 102 €

Yoga

Fördert die Beweglichkeit, löst muskuläre Spannungen und reduziert Stress

Yin und Hatha Yoga: Di, 14.45 bis 16.15 Uhr

6 Einheiten

Yin Yoga: Di, 16.30 bis 18 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Tina Ernst

Kurspreis: 156 €

6er Karte: 210 € (3 Monate gültig, variabel einsetzbar)

Massagen

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

Aromaölmassage: 30 Min. oder 60 Min.

Preis: 45 € bzw. 90 €

Sportmassage: 20 Min

Preis: 30 €

Bauch intensiv (findet nur bei ausreichenden Anmeldungen statt)

Intensives Bauchmuskeltraining

Fr, 9.30 bis 10 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Katharina Thoenemann

Kurspreis: 54 €