

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00-10:00 Yoga Level I Dominique		9:00-10:00 Gesunder Rücken* Dominique			
17:00-18:00 eXercise* Kay			18:00-19:00 eXercise* Dunja	16:00-17:00 Yoga Level I-II Dominique	
18:00-19:00 Tabata Steffie	17:50-18:50 Gesunder Rücken* Dominique	17:50-18:50 Faszientraining* Dominique	18:00-19:00 Einfach Fit Steffie / Dominique	18:15-19:15 Pilates Caro	
19:30-20:30 Sling-Functional Circle Steffie	19:00-20:00 Yoga Level I-II Dominique	19:00-20:00 Gesunder Rücken* Dominique	19:00-19:30** Stretch & Relax für alle Steffie / Domi	19:30-20:30 Yoga Nidra (1xMonat) Marnie	

**Für alle Lif Mitglieder kostenlos: Stretch & Relax mit Steffie/Dominique

★ Alle Kurse bis auf eXercise und Sling-Functional finden in Hybrid-Form statt, d.h. sowohl online als auch live vor Ort

★ Hygienevorsichtsmaßnahmen: Begrenzung der Teilnehmerzahl sowohl in den Kursen als auch im Trainingsraum, Luftreiniger, Desinfektion

Kurs-Abo: Monatlich 65 € für alle Kurse

Fitness- und Gesundheitstraining an Geräten

Muskelaufbau, Kreislauftraining, Stabilisationstraining

Individuelle Trainingspläne, intensive Betreuung

Öffnungszeiten:

Mo 10:10-12:00 + 16:00-19:30 / Di 16:30-18:00 / Mi 10:05-12:00

Do 9:00-11:00 + 17:00-19:00 / Sa 10:00-12:30

*Zertifizierte Präventionskurse

Datum	Tag	Uhrzeit	Kursname	Preis
05.01-23.02	Do	9:00-10:00	eXercise	120€
05.01-23.02	Do	18:00-19:00	eXercise	120€
09.01-06.03	Mo	17:00-18:00	eXercise	120€
04.01-22.02	Mi	09:00-10:00	Gesunder Rücken	95€
04.01-22.02	Mi	19:00-20:00	Gesunder Rücken	95€
10.01-28.02	Di	17:50-18:50	Gesunder Rücken	95€
11.01-01.03	Mi	17:50-18:50	Faszientraining	95€