



Kursplan Weende Vital



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 - 10:00 Faszien- Stretch-Relax bei Kerstin	10:00 – 11:00 Yoga bei Vanessa	
				11:00 – 12:00 Pilates bei Silke
17:30 – 18:15 Beckenbodentraining bei Kerstin	18:00 – 18:30 Entspannte Schulter/ gelöster Nacken bei Kathi		17:00 – 18:00 Starker Rücken/ Gesunde Gelenke Bei Kathi	
18:30 – 19:30 Yoga bei Kerstin	18:30 – 19:00 Mobility Training bei Kathi		18:00 – 19:00 Athletiktraining Bei Lars	
	19:00 – 20:00 Body Workout bei Lisa		19:15 – 20:15 Tanz Dich fit bei Dagmar	