

# Kursplan impuls ESSENZ

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00:00 08:15:00 08:30:00 08:45:00	<b>Rehasport</b>					
09:00:00 09:15:00 09:30:00 09:45:00	<b>Pilates</b>	<b>Rückenschule</b>		<b>Tabata</b>		
10:00:00 10:15:00 10:30:00 10:45:00	<b>Yoga</b>		<b>Mentalcoaching</b>	<b>Funktionelles Faszientraining</b>		
11:00:00 11:15:00 11:30:00 11:45:00	<b>Entspannung</b>	<b>Funktionelles Kraft- und Mobilitätstraining</b>	<b>Achtsamkeit</b>			
12:00:00 12:15:00 12:30:00 12:45:00						
13:00:00 13:15:00 13:30:00 13:45:00						
14:00:00 14:15:00 14:30:00 14:45:00						
15:00:00 15:15:00 15:30:00 15:45:00						
16:00:00 16:15:00 16:30:00 16:45:00		<b>Frühkindliche Bewegungserziehung</b>	<b>Rehasport</b>			
17:00:00 17:15:00 17:30:00 17:45:00		<b>Tabata</b>	<b>Yoga</b>			
18:00:00 18:15:00 18:30:00 18:45:00	<b>Mentalcoaching</b>	<b>Funktionelles Faszientraining</b>	<b>Entspannung</b>	<b>Rückenschule</b>		
19:00:00 19:15:00 19:30:00 19:45:00	<b>Achtsamkeit</b>		<b>Pilates</b>	<b>Funktionelles Kraft- und Mobilitätstraining</b>		