

Kursplan impulsESSENZ

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00:00 08:15:00 08:30:00 08:45:00	Rehasport					
09:00:00 09:15:00 09:30:00 09:45:00	Pilates	Rückenschule		Tabata		
10:00:00 10:15:00 10:30:00 10:45:00	10:00-11:30 Uhr Yoga		Mentalcoaching	Funktionelles Faszientraining		
11:00:00 11:15:00 11:30:00 11:45:00		Funktionelles Kraft- und Mobilitätstraining	Achtsamkeit			
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		Frühkindliche Bewegungserziehung	Rehasport			
17:00:00 17:15:00 17:30:00 17:45:00		Tabata	17:15 -18:45 Uhr Yoga			
18:00:00 18:15:00 18:30:00 18:45:00	Mentalcoaching	Funktionelles Faszientraining		Rückenschule		
19:00:00 19:15:00 19:30:00 19:45:00	Achtsamkeit		Pilates	Funktionelles Kraft- und Mobilitätstraining		
20:00:00 20:15:00 20:30:00 20:45:00			Yoga			