

### Unser Sportkursplan Stand 12/22

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00					Mamibabyfit*** 10x
09.45-10.45					
10.30-11.30			Mamibabyfit*** 10x		
11.15-12.15	MAMIworkout 10x ***				
18.00-19.00	Body-and-mind-Balance**	Tabata (Intervall-Training)	Piloxing (z.Z. 18.30-19.30h)	Rücken-Präventionsstraining	
18.30-19.30			Burnout-Prophylaxe PMR & AT 10x (XCO ab 04/23)		
19.00-20.00				Easy-Fit (Langhantel-Workout)	
19.30-20.30	Pilates				

\* alle Vormittagskurse gerne auch mit Baby/\*\* outdoor (ab 04/23 wieder)\*\*\* Nur mit Voranmeldung möglich (10x60Min., Startzeiten bitte erfragen/Burnout-Prophylaxe mit Autogenem Training o. Progressiver Muskelentspannung werden von den Krankenkassen bezuschusst) / alle farbigen Kursplaner sind fortlaufend