

Kursprogramm ab 01.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
RÜCKENfit Yin Yang 10:00 - 11:00 Uhr	REHA Plus 10:00 – 10:45 Uhr	QI GONG 10:00 - 11:00 Uhr	Senioren QI GONG 10:00 - 11:00 Uhr	REHA Plus 10:00 – 10:45 Uhr	QI GONG 10:00 - 11:00 Uhr	
RÜCKENfit 11:15 - 11:45 Uhr					Meditation 11:15 - 12:00 Uhr Jeden 1. Samstag im Monat	
				Kung Fu Basics 17:00 - 17:30 Uhr		
Stretch & Relax 18:30 - 19:20 Uhr	Bodystyling 18:30 - 19:20 Uhr		Bodyforming 18:30 - 19:20 Uhr	QI GONG 18:00 - 19:00 Uhr		
	Pilates 19:30 - 20:20 Uhr	RÜCKENfit Yin Yang 19:15 - 20:15 Uhr	Pilates 19:30 - 20:20 Uhr			

■ Mobilisation/Beweglichkeit ■ Beweglichkeit/Entspannung/Kraft ■ Power Training

Kontakt: formefit Gesundheitszentrum GmbH – Murhau 3 – 79206 Breisach * **Telefon:** 07667 – 3799911 * **E-Mail:** info@formefit.de

Web: www.formefit.de * **Öffnungszeiten:** Mo.-Fr. 8 – 22 Uhr * Sa. 9 – 18 Uhr * So. und Feiertag 9 – 15 Uhr

An Feiertagen finden grundsätzlich keine Kurse statt.

REHA-KURSE siehe separater REHA-KURSPLAN!!