

"Fit mit Maja"	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Samstag	Sonntag
Bewegung und Entspannung	in der Zeit von	in der Zeit von	in der Zeit von	in der Zeit von	in der Zeit von	in der Zeit von
	19:00 - 21:00	13:30 - 16:30	16:30 - 18:00	13:00 - 16:30	16:30 - 18:00	10:00 - 11:00
Zirkeltraining/Bootcamp						
60 Minuten - 45,00 € für 2 Pers.						
JUMPING-Fitness (Mini-Trampolin)						
45 Minuten - 25,00 €/Person						
Nordic Walking, inkl. Stöcken						
30 Minuten 15,00 €						
60 Min. 25,00 €/Person						
90 Min. 40,00 €/Person						
Entspannung /"PMR" (Progressive Muskel-Relaxion)						
60 Min. 20,00 €						
90 Min. 30,00 €/Person						
Entspannung - Übungen für Rücken-Nacken-Schultern						
60 Min. 20,00 €						
90 Min. 30,00 €/Person						