



Kursplan MTU - Gesundheitsstudio



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens		07:00 - 08:00 RückenYoga		07:00 - 08:00 Stretching +	
Mittags	11:30 - 12:30 Yoga	12:00 - 12:45 Pilates	12:00 - 13:00 Rückenfit	12:00 - 13:00 Pilates	11:30 - 12:30 Rückenfit + PMR
Abends	17:30 - 18:30 Rückenfit	17:00 - 18:00 Rückenfit	17:30 - 18:30 Yoga	17:00 - 18:00 Yoga	
Legende der Farben		Kräftigung	Wirbelsäule	Körperbalance	