



# KURSPLAN

## Monday

18.15 Pilates to Go

19.00 Hormon-Yoga

## Tuesday

17.15 Yoga & Krebs

18.30 Personaltraining in  
Kleingruppe

## Wednesday

08.45 Beckenbodenfit

18.00 Workout meets  
Chillout

18.45 Women in BALLance

**Personaltraining in  
Kleingruppe nur mit Zusatzvertrag  
und Absprache buchbar!**

## Thursday

09.45 Flow Yoga

19.00 Lust-Yoga

## Friday

09.00 Back in BALLance

10.00 Yin Yoga

## Saturday

12.30 Personaltraining in  
Kleingruppe

**Präventionskurse  
§ 20 SGB  
werden in regelmäßigen Rhythmen  
angeboten**

*emotion*

Wilhelm-Bode-Str. 22  
38106 Braunschweig

Alle Kurse werden live übertragen via Zoom!