

TZ Kurse – Gesundheit & Medical Fitness – Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Monday Morning Mobility mit Enya 09:00 – 09:30 Uhr	Faszien Yoga mit Astrid 08:45 – 09:45 Uhr	Yogaflow mit Kim 08:45 – 09:30 Uhr	Faszie gut, alles gut mit Astrid 08:45 – 09:30 Uhr	Yogaflow mit Kim 08:45 – 09:30 Uhr
Stärke & Stabilität mit Lisa 12:30 – 13:15 Uhr	Wohlfühlübungen für Kiefer, Kopf und Nacken mit Astrid 12:30 – 13:15 Uhr		Mit Haltung durchs Leben mit Lisa 11:00 – 11:45 Uhr	
	Yogaflow mit Kim 17:00 – 17:45 Uhr		Pilates Rücken Faszien mit Astrid 13:15 – 14:00 Uhr	
Stretch & Relax mit Lisa 17:30 – 18:15 Uhr	Bauch Express mit Enya 17:45 – 18:15 Uhr		Rückenfit mit Enya 17:45 – 18:30 Uhr	
	Functional Fit mit Isabella 19:00 – 19:45 Uhr		Autogenes Training mit Larissa 19:15 – 20:00 Uhr	

Wichtiger Hinweis: TZ KURSE werden nur in Verbindung mit einer TZ TRAINING Mitgliedschaft oder einem TZ Kursabo angeboten. (Stand 25.08.25 – gültig ab 01.09.2025)