



Kursplan Inbalancestudio gültig ab dem 02.05.2022



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Online	Kursraum	Online	Kursraum	Online	Kursraum	Online	Kursraum	Online	Kursraum
07:45-08:15 Morning Activation		07:45-08:15 Rücken Express		07:45-08:15 Mobilisation		07:45-08:15 Rücken Express			
10:00-10:15 Active Workbreak								11:00-11:15 Active Workbreak	
12:00-13:00 Rücken-Bauch-Power	12:15-12:45 Work out your Core	12:00-12:45 Rücken-Fit			12:15-13:00 Kraft-Zirkel*		12:00-12:45 Pilates	12:00-12:45 Power Workout	
12:00-13:00 Yoga		13:00-13:30 Entspannung						12:45-13:15 Stretch and Relax	
					16:30-17:15 TRX				16:30-17:00 Work out your Core
					17:15-17:45 Cardio-Fit Beginners*		16:30-17:30 Yoga		
	17:30-18:15 Power-Workout-Mix			18:00-18:45 Cardio-Fit			18:00-19:00 Indoor Cycling		
18:50-19:35 Bootcamp	18:30-19:00 Bauchkiller								

Inbalancestudio Nestlé
Sona Positive Health
Rhonestr. 8, 2. Stock
60528 Frankfurt
email: inbalancestudio@sonahealth.de

Legende Kurse

online	Bei den online Kursen zur Teilnahme auf den gewünschten Kurs klicken.
Hybrid:online/offline	Teilnahme online und im Studio möglich. Für die Teilnahme vor Ort bitte vorab anmelden.
Kursraum/Outdoor	Bitte vorab anmelden.
Trainingsfläche	Bitte vorab anmelden.

* Bei schlechtem Wetter im Kursraum

Die Teilnahme an unseren Kursen und Angeboten erfolgt stets auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.