



time4.health

Live Online Kurse

Holen Sie sich ein Stück Gesundheit und nehmen Sie von überall teil:

| Rücken Fit | Pilates | Motion Up (Beweglichkeit & Kraft) | Hatha Yoga | Aktive Pause |
| Natürlich Fit (Funktionales Training) | Autogenes Training | Progressive Muskelentspannung |

Weitere Informationen und die Anmeldung zu den Live-Online-Kursen im Internet unter <https://time4.health>



motio
Arbeit einfach besser machen