

Das schaffen wir gemeinsam

Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7 - 9 Uhr	7.45 - 8.45 Uhr Morning Yoga S. Ortner O46			
12 - 13 Uhr		12 - 13 Uhr Rückenfitness K. Guthoff O46		12 - 13 Uhr Rückenfitness Powerkurs K. Guthoff O46
16 - 17 Uhr	16.30 - 17.45 Uhr <i>Termine auf Anfrage</i> Yoga M. Gerhard O46			16.30 - 17.45 Uhr Yoga M. Gerhard W37
18 - 19 Uhr	17.45 - 19 Uhr Yoga R. Wegwarth O47 (Kinderklinik)	18 - 19 Uhr Qi Gong (Outdoor) S. Böhme O46	18 - 19 Uhr Tai Chi S. Böhme O46	18 - 19 Uhr Pilates A. Strehse O46
19 - 20 Uhr		19 - 20 Uhr Allgemeine Fitness J. Kazmierski O46		19 - 20 Uhr Yogalates A. Strehse O46

Fortlaufende Kurse (Monatsbeitrag) Präventionskurs (einmaliger Beitrag, ggf. Krankenkassenzuschuss)

