



KURSPROGRAMM (Gültig ab 03.10.2022)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags		09.00 - 09.30 Gratis-Dehnkurs	9.00 – 10.00 Rücken Fit	10.00 - 10.30 Gratis-Dehnkurs	10.00 - 11.00 Rücken Fit
	10.00 – 11.00 Pilates "Soft"		10.00 – 11.00 Pilates "Soft"		/Pilates
Abends				16.30 - 17.00 Gratis-Dehnkurs	
	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.00 Körperwerkstattkurse (Info im Büro)	18.00 – 19.00 Yoga	18.00 - 19.00 Pilates	
	19.30 - 20.00 Gratis-Dehnkurs	19.00 – 20.00 Pilates	19.00 - 20.00 Körperwerkstattkurse (Info im Büro)	19.00 - 20.00 Körperwerkstattkurse (Info im Büro)	