

# Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30- 10:00				BeBo	
10:00-10:30					Rückenfit
10:30-11:00				Rückenfit	
11:00-11:30			OldiGym		OldiGym
11:30-12:00					
15:00-15:30			Atemgruppe		
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30	Nordic walking		Pilates*F		
18:30-19:00		Rückenfit			
19:00-19:30	Pilates *F		Intervall	Rückenfit	Rückenfit intensiv
19:30-20:00					*F
20:00-20:30			Power-Yoga		
20:30-21:00	Rückenfit				
21:00-21:30					

Es ist ratsam vor einer spontanen Teilnahme abzuklären, ob sich Änderungen wegen Krankheit ergeben haben. Pilateskurse und Pilates Anfängerkurse finden zusätzlich statt.

\*F = bitte telefon. Anfragen unter 06103-3723173