



VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

.

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

Faszientraining

DONNERSTAG

— . — — . — Uhr

.

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

Yogaflow

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

.

SONNTAG

10.00 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
gymnastik

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

DIENSTAG

18.15 - 19.30 Uhr

8-Wochen-Seminare  
„Stress bewältigen“  
mit  
Progressiver  
Muskelentspannung  
oder  
Autogenem  
Training  
  
Separate Anmeldung  
über das Studio  
erforderlich

MITTWOCH

19.30 – 20.30 Uhr

Pilates

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

19.00– 20.00 Uhr

Yogaflow

FREITAG

18.00. - 22.00 Uhr

Kindernotfall-  
Kurse

Separate Anmeldung  
erforderlich  
[kindernotfallkurs-heidelberg.de](http://kindernotfallkurs-heidelberg.de)

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

18.45.- 20.15 Uhr

Salsa Tanzkurs

Separate Anmeldung  
erforderlich  
[KimD2009@aol.de](mailto:KimD2009@aol.de)