



VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — — . — Uhr

MITTWOCH

08.30 – 10.00 Uhr

Hatha-Yoga
„Starte in den Tag“
Auch für Einsteiger
geeignet

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 - 19.15 Uhr

Ab 10. Oktober
wieder im
Programm!

Faszientraining
für den
Beckenboden

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Ab 20.09.2023
Pilates
Basis-Kurs

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

SAMSTAG

— . — — — . — Uhr

SONNTAG

18.45.- 20.15 Uhr

Salsa Tanzkurs

Separate Anmeldung
erforderlich
KimD2009@aol.de