

VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

MITTWOCH

08.30 – 10.00 Uhr

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

27.12.2023
und
03.01.2024

DONNERSTAG

— . — — . — Uhr

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

Yogaflow
29.12.2023
und
05.01.2024

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

10.00 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-
gymnastik
ab
07.01.2024
wieder

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

DIENSTAG

18.15 - 19.15 Uhr

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates
am
03.01.2024

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken
28.12.2023
und
04.01.2024

FREITAG

18.00. - 22.00 Uhr

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

18.45- 20.15 Uhr

19.00– 20.00 Uhr

19.30– 20.30 Uhr

19.00– 20.00 Uhr

Yogaflow
28.12.2023
und
04.01.2024