

VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

MITTWOCH

09.00 – 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

Faszientraining
für den
Beckenboden

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates
Basis-Kurs

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

FREITAG

18.00. - 22.00 Uhr

Kindernotfall-
Kurse

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

— . — . — . — Uhr

19.00– 20.00 Uhr

Yogaflow

19.30– 20.30 Uhr

Pilates
Mittelstufe

19.00– 20.30 Uhr

Yogaflow

Separate Anmeldung
erforderlich
kindernotfallkurs-heidelberg.de