

VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

Yoga  
 „Start in den Tag“  
 für alle  
 Klassen, auch  
 Einsteiger

DONNERSTAG

— . — — . — Uhr

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

Yogaflow  
 Mittelstufe

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

09.45 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
 gymnastik

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

Sommerrpause  
 für den Kurs  
 „Faszientraining  
 für den  
 Beckenboden“

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Schulter - intensiv

19.30– 20.30 Uhr

Urlaubspause

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

19.00– 20.30 Uhr

Yogaflow  
 alle Klassen

FREITAG

— . — . — . — Uhr

AOK-  
 Sonderkurs\*  
 (separate Anmeldung  
 erforderlich)

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

— . — . — . — Uhr