

Unser Kursplan – 2. Halbjahr 2021

Montag

Wirbelsäulengymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

10.00 - 11.00 Uhr

Pilates*

18.00 - 18.50 Uhr

Fit & Fun

19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag

Schulter-Nacken-Gruppe

09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

17.30 - 18.30 Uhr

Pilates*

18.30 - 19.20 Uhr

Mittwoch

Pilates*

08.30 - 09.20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

09.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

17.00 - 18.00 Uhr

Pilates

18.00 - 18.50 Uhr

Yoga

19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Seniorengymnastik 66 +/-

10.00 - 11.00 Uhr

Feldenkrais

17.00 - 18.00 Uhr

Starker Rücken

18.00 - 19.00 Uhr

Schulter-Nacken-Gruppe

19.00 - 20.00 Uhr

Freitag

Pilates*

08.00 - 08.50 Uhr

Männer-Gymnastik

09.00 - 10.00 Uhr

Sanfte Gymnastik

10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Start 13.09.2021 **Bitte anmelden bis:** 06.09.2021 Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

Hinweis: Bitte melden Sie sich schriftlich an – E-Mail: info@praxis-gewalt.de / Fax: 0761 - 47 09 817

**Aufgrund hoher Nachfrage führen wir eine Warteliste bei Pilates – Danke für Ihr Verständnis.*