

Unser Kursplan – 2. Halbjahr 2023

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

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

Starker Rücken
18.15 - 19.15 Uhr

Freitag

Männer-Gymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Sanfte Gymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Start 11.09.2023 **Bitte anmelden bis:** 08.09.2023 Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

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