

# 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](mailto:info@praxis-gewalt.de) / Fax: 0761 - 47 09 817