Kursplan 2021 **nur mit Voranmeldung**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Kurse am Vormittag |  |  | 07.45-08.45PilatesPetra |  | 09.30-11.00Hatha YogaIsabelle |  | 10.30-11.30Speed BikeDr. Schaffstein |
| Kurse am Abend | 18.00-19.00Speed Bike19.00-19.30Bauch, Beine, PoDr. Schaffstein19.00-20.30Wirbelsäulen-gymnastik, RückenschuleMarianne | 19.00-20.30Hatha YogaIsabelle |  | 18.00-19.00Speed Bike19.00-19.30Bauch, Beine, PoDr. Schaffstein | 19.00-20.30Qi GongJörg |  |  |