Kursplan 2021 **nur mit Voranmeldung**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Kurse am Vormittag |  |  | 07.45-08.45  Pilates  Petra |  | 09.30-11.00  Hatha Yoga  Isabelle |  | 10.30-11.30  Speed Bike  Dr. Schaffstein |
| Kurse am Abend | 18.00-19.00  Speed Bike  19.00-19.30  Bauch, Beine, Po  Dr. Schaffstein  19.00-20.30  Wirbelsäulen-gymnastik, Rückenschule  Marianne | 19.00-20.30  Hatha Yoga  Isabelle |  | 18.00-19.00  Speed Bike  19.00-19.30  Bauch, Beine, Po  Dr. Schaffstein | 19.00-20.30  Qi Gong  Jörg |  |  |