

Kursplan Sommer 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags		vormittags		vormittags		
08:30-09:30 Christian Rückenkräftigung K1	09:00-10:00 Florian Knie- & Hüftstabilität K1	09:00-10:00 Luna Pilates (M) K1	09:00-10:00 Doris Hatha-Yoga K1	08:00-08:45 Simone Pilates (M) K1		
09:30-10:30 Marcus Beckenbodenkräftigung K1	10:00-11:00 Anastasia Rückenkräftigung K1	10:00-11:00 Tina Glücksritter K1		08:45-09:30 Simone Pilates (B) K1		
				11:00-12:00 Julia Schulter-Nacken Online		
				12:00-13:00 Angelika Kopfzündung K1		
nachmittags		nachmittags		nachmittags		
18:00-19:00 Anastasia Wirbelsäulenkräftigung K1	17:00-18:00 Marcus Rumpfkraftigung K1	17:00-18:00 Jutta Qi-Gong K4	17:00-18:00 Florian Knie- & Hüftstabilität K4			
18:00-19:00 Luna Pilates Online	18:00-19:00 Marcus Pilates (M) K1	19:00-20:30 Doris Hatha-Yoga K1	19:00-20:00 Christian Rückenkräftigung Online			
	19:00-20:30 Susanne Hatha-Yoga Online					

Anmerkungen:

Wir bitten Sie um eine **Anmeldung** innerhalb **24h** vor Kursbeginn um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Anmelden können Sie sich telefonisch unter der **0711 135320-37**, **persönlich** an unserem Bistro oder über die **Homepage** oder **App**.

Die Kursteilnehmeranzahl sind auf 7 (K4) & 10 (K1) limitiert.

Kurse finden ab min. 4 Teilnehmern statt.
Änderungen und Ausnahmen vorbehalten!

(B) Beginner **K1** Kursraum 1 (4 OG)
(M) Mittelstufe **K2** Kursraum 2 (3 OG)
(F) Fortgeschrittene **K4** Kursraum 4 (3 OG)