

KURSPLAN

Mo	vormittags	10:00-10:45	Rundum Fit	11:00-11:45	Stuhl-Fitness
	abends	18:00-18:45	Rundum Fit	19:00-20:00	Vinyasa Yoga

Di	vormittags	9:45-10:45	Qi Gong	11:00-11:45	Rückenfit
	abends	18:00-18:45	Rückenfit		

Mi	vormittags	9:30-10:15	Pilates	10:30-11:15	Rundum Fit
	abends	18:00-18:45	Pilates Mix	19:00-20:00	Qi Gong

Do	vormittags	9:30-10:30	Hatha Yoga	10:45-11:30	Stuhl-Qi Gong	11:45-12:30	Yin Yoga
	abends	18:00-18:45	Pilates	20:00-21:00	Hatha Yoga		

Fr	vormittags	9:30-10:15	Pilates	10:30-11:15	Pilates
	abends	18:00-19:00	Yin Yoga		

Kurse im Studio (Max. Teilnehmerzahl: Mattenkurs 8, sonst. 10)

	FITNESS
	YOGA
	PILATES
	QI GONG