

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr
**Ballett meets Pilates -
Floor Barre**
Igyovwe, Stefanie
10.01., 17.01., 24.01., 31.01.

18:30 - 19:30 Uhr
Bauch, Beine, Po
Schmidt, Tina
10.01., 17.01., 24.01., 31.01.

19:45 - 20:45 Uhr
Tai Box
Schmidt, Tina
10.01., 17.01., 24.01., 31.01.

DIENSTAG

08:15 - 09:15 Uhr
Faszien-Stretch-Relax
Schwarz-Müller, Marion
11.01., 18.01., 25.01.

18:00 - 19:00 Uhr
**Ballett für (Wieder-)
Einsteiger**
Igyovwe, Stefanie
11.01., 18.01., 25.01.

19:15 - 20:15 Uhr
Pilates
Hausch, Sabine
11.01., 18.01., 25.01.

MITTWOCH

09:00 - 10:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Schwarz-Müller, Marion
12.01., 19.01., 26.01.

17:00 - 18:00 Uhr
Yogalates
Gries, Tanja
12.01., 19.01., 26.01.

18:15 - 19:15 Uhr
Body-Workout
Reimann, Yvonne
12.01., 19.01., 26.01.

DONNERSTAG

08:15 - 09:15 Uhr
Rücken Power
Schwarz-Müller, Marion
13.01., 20.01., 27.01.

09:30 - 10:30 Uhr
Body-Workout
Reimann, Yvonne
13.01., 20.01., 27.01.

18:30 - 19:30 Uhr
**Faszi(e)nierendes
Rückentraining**
Schwarz-Müller, Marion
13.01., 20.01., 27.01.

19:45 - 20:45 Uhr
Yin Yoga
Leis, Petra
13.01., 20.01.

FREITAG

18:45 - 19:45 Uhr
Modern Dance
Deniz, Pelin
14.01., 21.01., 28.01.

SAMSTAG

SONNTAG

16:15 - 17:15 Uhr
Bauch, Beine, Po
Schmidt, Tina
16.01., 23.01., 30.01.

18:00 - 19:00 Uhr
Yoga
Hausch, Sabine
16.01., 23.01., 30.01.

Alle Kurse, ein Preis!
19,- EUR
Einstieg jederzeit
möglich!