

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:30-10:30 Uhr Hatha Yoga <i>sanft & fließend</i>	9:00-9:45 Uhr Dehnen & Entspannen NEU		09:30-10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
10:00-11:00 Uhr Fit in den Tag				10:45-11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik
				Kursplan gültig ab 01 März 2022
		17:15-18:15 Uhr Yoga trifft Pilates (Anfänger)		
18:30-19:15 Uhr TRX NEU	18:00-19:00 Uhr Hatha Yoga <i>sanft & fließend</i>	18:30-19:30 Uhr WORKOUT	18:00-19:00 Uhr PILATES	