

# KURSPLAN

Gültig ab 01.11.2020

Gesundheit durch  
Bewegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				11.00 – 12.15 „Yoga - Basic“ (A)
17.30 – 18.30 Wirbelsäulengymnastik (A)	18.00 – 19.00 „Fit mit Yoga“ (A)			
			18.30 – 19.30 „Stabilisation Wirbelsäule“ (A)	18.00 - 19.30 Indoor – Cycling* (A)
18.45 - 19.45 Indoor – Cycling* (A)			19.45 – 20.45 „Pilates“ (A)	

**Eignung der Kurse:** E = Einsteiger/Anfänger M = Mittleres Niveau F = Fortgeschrittene A = Für Alle geeignet

\* Da die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Indoor – Bikes begrenzt wird, bitte für die Indoor – Cycling Kurse beim Studio – Personal anmelden!

\* Findet derzeit im Außenbereich und daher nur bei trockenem Wetter statt.