

<b>Mo</b>	09:00 - 10:00 Uhr Pilates	mit	Elisabeth
	10:15 - 11:15 Uhr Rückenfit	mit	Inge
	18:00 - 19:00 Uhr Rückenfit	mit	Maic
	19:15 - 20:15 Uhr Yoga	mit	Heike
<b>Di</b>	09:00 - 10:00 Uhr Rückenfit	mit	Linda
	10:15 - 11:15 Uhr Yoga	mit	Linda
	18:00 - 19:00 Uhr bodyArt	mit	Jürgen
<b>Mi</b>	09:00 - 10:00 Uhr Rücken 3D	mit	Inge
	10:15 - 11:15 Uhr Qi Gong	mit	Birgit
	18:00 - 19:00 Uhr Rücken 3D	mit	Tina
<b>Do</b>	09:00 - 10:00 Uhr Rückenfit	mit	Linda
	10:15 - 11:15 Uhr Yoga	mit	Ralf
	18:00 - 19:00 Uhr Yoga	mit	Aylin
	19:15 - 20:15 Uhr Pilates	mit	Beata
<b>Fr</b>	09:00 - 10:00 Uhr Pilates	mit	Linda
	10:15 - 11:15 Uhr Feldenkrais mts. Rückenfit	mit	Inge
	18:00 - 19:30 Uhr Faszien-Yoga	mit	Katrin
<b>Sa</b>	10:00 - 11:00 Uhr Feldenkrais mts. Rückenfit	mit	Ralf
	11:15 - 12:15 Uhr Tai Chi	mit	Ralf
<b>So</b>	11:00 - 12:00 Uhr siehe Outdoor-Plan		

**Bitte beachten:**

**Anmeldung für alle Kurse erforderlich!**  
**Indoor-Kurse sind auf 23 Teilnehmer beschränkt.**