



PRÄVENTIONS-KURSE ÜBER 10 WOCHEN NEUE KURSE AB SEPTEMBER 2019



MO, 18:15 Uhr – 19.15 Uhr

Pilates-Rückenfit-Mix: Fortgeschrittene

Einsteiger

Start: 09.09.2019

Praxis (Luisenstraße)

MO, 19:00 Uhr – 20.00 Uhr

Pilates: Mittelstufe/Fortgeschritten

Start: 09.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

DI, 18:00 Uhr – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik –Fokus Bauch/Rücken

Start: 10.09.2019

Praxis (Luisenstraße)

DI, 19:00 Uhr – 20.00 Uhr

Pilates: Einsteiger/fortgeschrittene Einsteiger

Start: 10.09.2019

Praxis (Luisenstraße)

DI, Uhr 18.00 – 19.30 Uhr (kein Präventionskurs)

Easy Yoga für alle (Buchung über

milena.koenn@web.de)

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

DI, Uhr 19.45 – 21.15 Uhr (kein Präventionskurs)

Yoga Flow für alle (Buchung über

milena.koenn@web.de)

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

MI, 9:00 Uhr – 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Fokus Beckenboden:

Mittelstufe

Start: 11.09.2019

Praxis (Luisenstraße)

MI, 17:50 Uhr – 18.50 Uhr

Pilates: Mittelstufe

Start: 11.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

Mi, 19:00 Uhr – 20.00h

Pilates: Mittelstufe/Fortgeschritten

Start: 11.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

MI, 20:00 Uhr -21.15 Uhr (kein Präventionskurs)

Yoga für alle (Buchung über

mariannekuhl@arcor.de)

Start: 11.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

DO, 18:20 Uhr – 19.20h

Pilates: Mittelstufe/Fortgeschritten

Start: 12.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

DO, 19:30 Uhr – 21.00 Uhr (kein Präventionskurs)

Yoga für alle

(Buchung über mariannekuhl@arcor.de)

Start: 12.09.2019

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

FR, 16:45 – 18:00 Uhr

SO, 09.45 – 11.00 Uhr

Yoga Flow (Daniela John)

(Termine siehe Extra-Aushang)

Pilates- und Yogastudio (Ottostraße)

Gerätetraining Fitnessampel

Start: 22.07.19, 12.08.19, 23.09.19, 21.10.19

Praxis (Luisenstraße)

Sling Fit:

fortlaufend

Mo 17:00 Uhr: Alle

Mi 17:00 Uhr: Alle

Praxis (Luisenstraße)

➔ Kursplan zum Download