

Bewegung & Entspannung



	ZEIT	KURS
MO	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.30 - 19.30	Körperkräftigung
DI	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
MI	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.30 - 19.30	Zirkeltraining
DO	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
SA	16.30 - 17.30	Dehnung & Entspannung
SO	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga

Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung bis am Vorabend um 19.00 Uhr.

Ausserhalb unseres Programmes, steht der Bewegungsraum zur freien Verfügung. Der Raum ist jeweils 10 Minuten vor und nach Kursbeginn für die Lektionen reserviert.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!