

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
MONTAG RUHETAG Oktober - April			9.45 - 10.45 Uhr Funktionelles Training mit Pilates-Übungen EVELYN Infos + Anmeldung 0664/2601537	
		09:30 – 10:30 Uhr Qi Gong € 5,- 11.00 - 11.30 Uhr Rückenfit € 3,- Qi Gong + Rückenfit NADINE Beide Kurse € 8,-		
	17.30 – 18.30 Uhr Fit mit Schwung und Abwechslung CHRISTIANE Infos + Anmeldung FSB 06226/82 88	18.00 - 19.00 Uhr Full Body Workout STEPHI Infos + Anmeldung FSB 06226/82 88	18.00- 19.00 Uhr Yoga Sanfte Entschleunigung MARGIT Anmeldung 0680/2080767	
	19.00 - 20.30 Uhr Free Mind Cycling / STEFAN Infos + Anmeldung FSB 06226/82 88		19.00 – 20.00 Uhr Yoga-Ashtanga Inspired MARGIT Infos + Anmeldung 0680/2080767	

1 Kurseinheit 1 Std. € 12 / Spinning-Kurs 1,5 Std. € 15,-
INFO:

Für **Mitglieder** sind **alle Kurse inkludiert**, ausgenommen Kurs mit Hermann.
 Kursteilnahme nur gegen Anmeldung (aufgrund der z.Z. beschränkten Teilnehmeranzahl von 10 Personen)
 Eigene Matten mit bringen | Kursmaterial ist nach dem Kurs zu desinfizieren