

Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 - 10:20 Qi Gong Samira	10:00 - 10:50 Pilates Eike		10:00 - 10:50 Rücken Fit Eike	09:30 - 10:20 Bodyforming Iris
			15:00 Senioren-Zirkel	
18:30 - 19:20 Poundfit Hermine	18:30 - 19:20 Bauch-Beine-Po mit Rücken Samira		18:30 - 19:20 Power Workout Gundi	
19:30 - 20:20 Rückenschule 10 Einheiten Gundi	19:30 - 21:00 Yoga			

Yoga ist nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten. Kosten für 10 Einheiten: für Mitglieder € 50,00 für Nichtmitglieder € 120,00.

Rückenschule auch für NICHTMITGLIEDER & MÄNNER - Kosten für 10 Einheiten € 99,00. Für Mitglieder kostenlos.