

# Kursplan ab Januar

Schwierigkeitslevel \*/\*\*/\*\*\*\*

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
11:00-11:45	* Pilates Einsteiger	10:00-10:45	*/** Balance/ Stepaerobic	10:00-10:45	**/***	10:15-11:00	*/** Balance/ Gleichgewicht	10:00-10:45	*/** Rückenfit+ Bauch
11:45-12:00	* Stretching	10:45-11:30	*/** Hatha Yoga/ Stretching			11:00-11:45	*/** Nacken/Faszien	10:45-11:15	* Stretching
						11:45-12:00	* Entspannung		
17:30-18:15	** Pilates Fortgeschritten	17:00-17:45	*/** Hatha Yoga	17:30-18:00	**/***	16:30-17:15	*/** Pilates Einsteiger		
18:15-18:45	* Stretching Yin Yoga	18:00-18:45	** Rückenfit+ Bauch	18:15-19:00	*** Indoorcycling	17:30-18:15	**/***		
19:00-19:45	*** Indoorcycling					18:30-19:00	*/** Rücken/Bauch		

## Bitte beachten:

- Handtuch, Sportschuhe und Getränk zum Kurs nicht vergessen
- Anmeldung für einen Kurs erst am gewünschten Kurstag möglich
- Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs liegt bei 2 Personen
- Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse evtl. ausfallen oder ein anderer Vertretungskurs stattfindet

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00-21:00 Uhr  
Samstag - Sonntag: 09:00-18:00 Uhr

**Telefon:** 04331/ 4384346