

 physio <sup>3</sup> <small>therapie, training, prävention.</small>	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Samstag	Sonntag
	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum OG	Kursraum EG	Kursraum EG	
10.00 - 11.00					<b>NEU!!</b>  <b>Starker Beckenboden***</b> Jana Goebel  Anmeldung erforderlich			<b>Wirbelsäulengymnastik***</b>  Jana Anmeldung erforderlich	<b>Die Neue Rückenschule***</b> 09.30 – 10.30 Uhr  Rita Strohenger-Blodt  geschlossener 10er Kurs	<b>Pilates (Mattentraining)</b> Nicole 9.30 – 10.30 Uhr (Zoom- Online)  Email an: info@pilates-bergstrasse.de
11.00 – 12.00		<b>Private Kursgruppe</b>  Doro								
17.00 - 18.00		<b>Wirbelsäulengymnastik</b>  Jana Goebel  Anmeldung erforderlich								
18.00 - 19.00	<b>Yoga Einsteiger</b> Astrid Wörsdörfer  Durchlaufender Kurs	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>  Jana Goebel  Anmeldung erforderlich				<b>B·R·A·I·N</b>  18:30-19:30 Uhr Marianne <b>geschlossener Firmengruppenkurs</b>				
19.00 - 20.00	<b>Yoga (F)</b> Astrid Wörsdörfer  Durchlaufender Kurs	<b>Ganzkörper Training</b> Doro  Durchlaufender Kurs		<b>Pilates (Mattentraining)</b> Nicole 19 – 20 Uhr (Zoom- Online)  Email an: info@pilates-bergstrasse.de		<b>NEU!!</b>  <b>Pilates</b> Marianne  19.30 – 20.30 Uhr Durchlaufender Kurs	<b>Yoga Flow</b>  Frowin  durchlaufender Kurs	<b>Die Neue Rückenschule***</b> 19.30-20.30 Uhr  Rita Strohenger-Blodt  geschlossener 10er Kurs		