

## Kursplan

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 10 – 11 Uhr<br><b>Privater Kurs</b><br>(Doro)         |  | 10 – 11 Uhr<br><b>Beckenboden</b><br>(Jana)                                     | 10-11 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Jana)                           |  | 09:30 – 10:30 Uhr<br><b>Die neue Rückenschule (Präventionskurs)</b><br>(Rita) | 09:00 – 10:00<br><b>Pilates online</b><br>(Nicole) |
| 12:10 – 12:30<br><b>Kurzgymnastik</b><br>(Jessi)      | 12 – 12:20<br><b>Kurzgymnastik</b><br>(Jana)       | 11-12 Uhr<br><b>Beckenboden</b><br>(Jana)                                       | 11 – 11:20<br><b>Kurzgymnastik</b><br>(Jessi)                                 | 12:10 – 12:30<br><b>Kurzgymnastik</b><br>(Harry) |   |  |
| 17- 18 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Jana)  |  | 11:30 – 11:50<br><b>Kurzgymnastik</b><br>(Calvin)                               |   |  |   |  |
| 18 – 19 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Jana) |  | 18:30 – 19:30<br><b>Brain - Firmenfitness</b><br>(geschlossener Kurs, Marianne) | 19 – 20 Uhr<br><b>Yoga</b>  |  |   |  |
| 18 – 19 Uhr<br><b>Yoga</b><br>(Astrid)                |  | 19:30 – 20:30<br><b>Pilates</b><br>(Marianne)                                   | 19:30 – 20:30 Uhr<br><b>Die neue Rückenschule (Präventionskurs)</b><br>(Rita) |  |   |  |
| 19 – 20 Uhr<br><b>Yoga</b><br>(Astrid)                | 19:00 – 20:00<br><b>Pilates online</b><br>(Nicole) | 19:30-20:30<br><b>Stabile Mitte</b><br>(Jana)                                   | 20-21 Uhr<br><b>Gesundheitsampel – Präventionskurs am Gerät</b><br>(Calvin)   |  |   |  |
| 19 – 20 Uhr<br><b>Ganzkörpertraining</b><br>(Doro)    |  |   |   |  |   |  |

- **Präventionskurs** (Laufzeit begrenzt 8 bzw. 10 Einheiten, Krankenkassenbezuschusst)
- **Kurse mit Anmeldung**
- **Kurzgymnastik**