

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 – 10:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Felix			
10:30 – 11:30 <b>Yoga</b> Julia		10:30 – 11:15 <b>Pilates</b> Josephin	10:30 – 11:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Felix	10:30 – 11:15 <b>Beckenbodengymnastik</b> Josephin
	18:00 – 19:00 <b>Yoga</b> Julia			
			18:30 – 19:15 <b>Zumba</b> Rosane	
19:00 – 19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Josephin	19:15 – 20:00 <b>Achtsamkeitstraining</b> Dalina		19:30 – 20:15 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dalina	