

# KURSTERMINE



für Trainingsmitglieder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:00 - 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		9:00 - 10:00 Tai Chi
			10:15 - 11:00 Uhr Pilates	
18:00 - 18:30 Uhr Bauch und Rücken		18:30 - 19:00 Uhr Funktionelle Gymnastik		
	19:00 - 20:00 Uhr Yoga	19:00 - 19:30 Uhr Funktionelle Gymnastik	19:20 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	