



Kursplan

Alle Kurse finden in Bawinkel, Osterbrocker Str. 6 statt.

Montag	08:30 - 09:30 Uhr	Yoga
	09:40 - 10:40 Uhr	Yoga
	17:50 – 18:50 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	19:00 – 20:00 Uhr	Frauenpower-Relax (auch Online)
	20:00 – 21:00 Uhr	Jumping-Fitness-Relax (ab 09.01.23)

Dienstag	09:30 – 10:30 Uhr	Yoga
	16:20 – 17:20 Uhr	Yoga

Mittwoch	09:30 - 10:30 Uhr	Frauenpower-Jumping-Fitness
	17:20 – 18:20 Uhr	Kita-Bawinkel Betriebliche Gesundheitsförderung
	18:30 - 19:30 Uhr	Rücken-Yoga
	19:40 – 20:40 Uhr	Wirbelsäulengymnastik* *(Präventionskurs)

Donnerstag	9:30 – 10:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	17:30 – 18:30 Uhr	Yoga
	18:30 – 19:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)
	19:30 – 20:30 Uhr	Functional Yoga (TRX & Tuch)

Freitag	18:30-20:00 Uhr	Aerial Yoga (Sondertermine)
---------	-----------------	--------------------------------

Anmeldung zu den Kursen unter: [01783407319](tel:01783407319)