

# KURSPLAN

## PHYSIOAKTIV

*corona*

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>PILATES</b> 9:30 – 10:30 Anne	<b>PILATES</b> 9:30 – 10:30 Tatjana ab 01.11.	<b>CYCLING</b> 10:30 – 11:30 Anne	<b>RÜCKEN-AKTIV</b> 9:30 – 10:30 Birgit	<b>BODYSTYLING</b> 10:30 – 11:30 Petra		<b>FIT DURCH DEN WINTER</b> 10:30 – 11:30, Anne ab 01.11. jeden 1.+3. Sonntag
<b>MOBILITY</b> 17:30 – 18:15 Petra	<b>WSG</b> 18:15 – 19:15 Birgit	<b>RUMPF TOTAL</b> 18:30 – 19:30 Tatjana	<b>YOGA</b> 10:45 – 12:00 Andrea F.			
<b>CYCLING</b> 18:30 – 19:30 Alex	<b>YOGA</b> 19:30 – 20:45 Andrea F.		<b>PILATES</b> 17:30 – 18:30 Anne	<div style="text-align: center;"> <p><i>gesund durch bewegung</i></p> <p><b>UND HYGIENE</b></p> <p>BIRGIT STÖTZEL</p> </div>		
			<b>CYCLING</b> 18:30 – 19:30 Andrea S.			

**Tel. 02738-1606**

- ! Das muss beachtet werden:**
- ✓ Es gelten die Hygiene- und Abstandsregeln
  - ✓ Eigene Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen
  - ✓ Telefonische Anmeldung vorab erforderlich: 02738-1606
  - ✓ Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen