



KURSPLAN AB DEM 2. JANUAR 2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 7:30 Pilates BASIC Britta | 8:15 Meditation Konstantin | 9:00 Qi Gong Parichard | 07:15 Yoga Frühaufsteher Steffi | 9:00 Aroha Sabrina | 09:30 Yoga BASIC Heike | 10:30 Pilates Estera/Petra |
| 9:00 Bauch & Rücken Sylvia | 9:00 Stabilisationstraining Maria | 10:10 Tai Chi Parichard | 08:00 Yoga Frühaufsteher Steffi | 10:00 Faszientraining Sabrina | 10:40 Pilates BASIC Heike | 11:30 Hatha Yoga Estera/Petra |
| 10:00 Hatha Yoga Sylvia | 10:00 Pilates Barbara | | 9:15 Beckenboden Kerstin | | 11:00 deepWORK Martin | |
| | | | 10:30 Bauch & Rücken Hanna | | | |
| | | 17:30 Aroha Ruth | 12:15 Meditation Konstantin | | | |
| 17:30 Pilates Annette | | 18:30 Faszientraining Ruth | | | | |
| 18:00 Meditation Karin | 16:45 body ART Caro | 18:30 Meditation Karin | 17:00 Stabilisationstraining Sylvia | 17:30 Tai Chi Oliver | | |
| 18:30 Wirbelsäule Annette | 18:00 Wirbelsäule Heike | 19:30 FitMix Sylvia | 18:00 body ART Martin | 19:00 Hatha Yoga Vasco | | |
| 19:30 Aroha Ruth | 19:30 Hatha Yoga Nika | 20:25 Wirbelsäule Sylvia | 19:10 deepWORK Martin | 20:35 Meditation Vasco | | |

Anmeldungen bitte unter der 851 22 11, online oder an kurse@deen.de.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!