



KURSPLAN AB DEM 01.MÄRZ 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 Pilates Mimi	8:15 Meditation Konstantin	9:00 Qi Gong Parichard	07:15 Yoga Frühaufsteher Elisabeth	9:00 Aroha Sabrina	08:30 Yoga meditativ Elisabeth	10:30 Pilates Estera
9:00 Bauch & Rücken Sylvia	9:00 Stabilisationstraining Maria	10:10 Tai Chi Parichard	08:00 Yoga Frühaufsteher Elisabeth	10:00 Faszientraining Sabrina	10:15 Yoga Flow Elisabeth	11:30 Hatha Yoga Estera
10:00 Hatha Yoga Sylvia	10:00 Pilates Barbara		9:15 Beckenboden Kerstin		11:00 deepWORK Martin	
			10:30 Bauch & Rücken Hanna			
	17:00 Zirkel (Fläche) Olli	17:30 Aroha Ruth				
17:30 Pilates Annette	17:25 Zirkel (Fläche) Olli	18:30 Faszientraining Ruth	17:00 Stabilisationstraining Sylvia	17:00 Yogilates Anne-Marie		
18:00 Meditation Karin	17:00 Yogilates Heike	18:30 Meditation Michael	18:00 body ART Martin	18:00 Pilates Anne-Marie		
18:30 Wirbelsäule Annette	18:00 Wirbelsäule Heike	19:30 Form & Funktion Sylvia	19:05 deepWORK Martin	19:00 Hatha Yoga Vasco		
19:30 Aroha Ruth	19:30 Hatha Yoga Nika (Katrin)	20:25 Wirbelsäule Sylvia		20:35 Meditation Vasco		

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