

# Bewegung & Entspannung



ZEIT KURS

MO	ZEIT	KURS
	08.00 - 09.00	Rückenfit
	19.00 - 20.00	Körperkräftigung

DI	ZEIT	KURS
	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga

MI	ZEIT	KURS
	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.30 - 19.30	Zirkeltraining

DO	ZEIT	KURS
	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
	19.15 - 21.00	Raum durch externe Yogaschule belegt

FR	ZEIT	KURS
	17.30 - 18.30	Yoga
	18.30 - 19.30	Entspannung & Meditation

SA	ZEIT	KURS
	16.30 - 17.30	Dehnung & Entspannung

SO	ZEIT	KURS
	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga

## Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung bis am Vorabend um 19.00 Uhr.

Ausserhalb unseres Programmes, steht der Bewegungsraum zur freien Verfügung. Der Raum ist jeweils 10 Minuten vor und nach Kursbeginn für die Lektionen reserviert.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!