

| MO | DI | MI | DO | FR |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 17.15 - 18.15 Hatha Yoga Präventionskurs (ab 05.11.2018) | <i>Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.</i> | 17.45 - 18.45 Yoga (A & M) Auszeit | 17.00 - 17.45 Rehasport Outfit | Personaltraining nach Absprache |
| <i>Lächle, und die Welt verändert sich.</i> | 18.00 - 18.45 Pilates (A & M) Auszeit | <i>Der Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule.</i> | 18.00 - 18.45 Rückenfit Outfit | SA |
| 18.30 - 19.30 Hatha Yoga (A & M) | 19.00 - 20.00 Yoga (Mittelstufe) Auszeit | 19.00 - 19.45 Pilates (A & M) Auszeit | 19.00 - 19.45 Zumba Outfit | Personaltraining nach Absprache |

Preise gültig ab 01. November 2018

Kurse finden ab 4 Personen statt.

Hatha Yoga (8 x je 60 Min) 85 Euro • **Pilates** (10 x je 45 Min) 90 Euro

Kombi-Paket (8 x Yoga und 10 x Pilates) 155 Euro

10er Karten sind 13 Wochen gültig.

Neuer Yoga Kurs im November für AOK Mitglieder kostenlos.

A = Anfänger · M = Mittelstufe