



Bewegungsfreude im September

Alle Kurse im SternenlichtZentrum

*Änderungen vorbehalten

JAN JUL FEB AUG **MÄR SEP** APR OKT MAI NOV JUN DEZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Reformer Pilates 1 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 2 09:00 - 10:00 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Yoga 3 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr	4	5	6
Schlingentraining 7 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 8 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 9 09:00 - 10:00 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Yoga 10 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr	11	Reformer Pilates 12 09:00 - 10:00 Uhr 10:15 - 11:15 Uhr	13
Schlingentraining 14 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 15 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 16 09:00 - 10:00 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Yoga 17 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr	18	Reformer Pilates 19 09:00 - 10:00 Uhr	20
 21	 22	 23	 24	 25	 26	 27
Bewegungspause vom 21. - 27. September im SternenlichtZentrum						
Schlingentraining 28 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 29 09:00 - 10:00 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	30				

Alle Matten-Trainings finden mit 5 - 8 Teilnehmern statt.
Reformer Pilates mit maximal 5 Teilnehmern.