



Bewegungsfreude im August

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

					1	2
Schlingentraining 3 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	4	Reformer Pilates 5 09:00 - 10:00 Uhr Reformer Pilates 19:00 - 20:00 Uhr	Reformer Pilates 6 09:00 - 10:00 Uhr Reformer Pilates 19:00 - 20:00 Uhr	7	8	9
10	11	Reformer Pilates 12 09:00 - 10:00 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Reformer Pilates 13 09:00 - 10:00 Uhr Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	14	15	16
Schlingentraining 17 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 18 09:00 - 10:00 Uhr	19	20	21	Reformer Pilates 22 09:00 - 10:00 Uhr 10:15 - 11:15 Uhr	23
Schlingentraining 24 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 25 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 26 09:00 - 10:00 Uhr Reformer Pilates 19:00 - 20:00 Uhr	27	28	29	30
31	Hinweis zum Sommerplan August		Sollten die Kurse am Montag nicht ausreichend belegt sein, werden sie zusammengelegt. Der Kraft und Yoga Kurs am Mittwoch macht eine Sommerpause. Der Yoga-Kurs am Donnerstag um 9 Uhr pausiert im August und ist im September wieder für euch da! Sonntags um 18.00 Uhr geht die Umfrage für die Sling- bzw. Yogakurse in unsere Bewegungsfreude-Gruppe online. Gleichzeitig startet die verbindliche Anmeldung für die Reformerkurse in der folgenden Woche über Whatsapp an mich. Einzel- und Doppeltraining weiterhin nach Vereinbarung.			

Bewegung ist Zeit für Dich. Ich freue mich auf Dich.