

# Bewegung & Entspannung



ZEIT KURS

MO

08.00 - 09.00 Rückenfit

19.00 - 20.00 Körperkräftigung

DI

16.30 - 17.45 Yoga

18.00 - 19.15 Yoga

MI

08.00 - 09.00 Rückenfit

18.30 - 19.30 Zirkeltraining

DO

16.30 - 17.45 Yoga

18.00 - 19.15 Yoga

19.15 - 21.00 Raum durch externe  
Yogaschule belegt

FR

17.30 - 18.45 Dehnung und Entspannung

SA

08.00 - 09.15 Poweryoga

SO

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!