

Anmeldung über die Homepage-Kursverwaltung oder über Telefon / Email bei Aniana Kósa.  
Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:30 Uhr – 10:30 Uhr <b>Pilates Rücken *</b> Aniana		
		10:40 Uhr – 11:40 Uhr <b>Bewegung ist Medizin *</b> Anja		
17:10 Uhr – 18:10 Uhr <b>Pilates Teens</b> Aniana				
18:30 Uhr – 19:30 Uhr <b>Pilates **</b> Aniana		17:45 Uhr – 18:45 Uhr <b>Pilates</b> Aniana	17:30 Uhr – 18:45 Uhr <b>Pilates Trampolin</b> Ulrike	
18:20 Uhr – 19:20 Uhr <b>Yoga Kunterbunt I</b> Rita		19:00 Uhr – 20:30 Uhr <b>Kundalini Yoga *</b> Aniana	19:00 Uhr – 20:00 Uhr <b>Body-Forming *</b> Anja	
19:30 Uhr – 20:30 Uhr <b>Yoga Kunterbunt II</b> Rita	19:00 Uhr – 20:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Zlatka		19:00 Uhr – 20:30 Uhr <b>Hatha Yoga **</b> Sarah	

\* Teilnahme auch online möglich

\*\* Teilnahme ausschließlich online