

SSC-Gesundheitskurse

Starten ab dem 21. September 2020

Buchbar ab dem 4. September 2020

Bezeichnung	Tag und Zeit	Kursleiter	TN Zahl	Ort
Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene	Mo 18:15-19:15	Osina	8	Turmtreff
Entspannung & Bewusstsein	Mi 20:00-21:00	Petra	12	Kita/Raum oben
Pilates Fortgeschrittene	Mo 10:00-10:55	Osina	12	Kita/Raum oben
Pilates Einsteiger	Mo 18:50-19:45	Alwina	12	Kita/Raum oben
Pilates Fortgeschrittene	Mo 20:00-20:55	Alwina	12	Kita/Raum oben
Pilates Einsteiger + Fortgeschrittene	Di 17:00-17:55	Alwina	12	Kita/Raum oben
Pilates Fortgeschrittene	Di 18:00-18:50	Alwina	17	Kita/Halle unten
Pilates Fortgeschrittene	Do 18:45-19:45	Petra	15	Zentrum/Saal
Qi Gong am Vormittag	Mi 10:00-10:55	Anne	12	Zentrum/Spiegelsaal
Qi Gong Einsteiger	Di 19:10-20:05	Carola	12	Turmtreff
Qi Gong Fortgeschrittene	Di 18:00-18:55	Carola	12	Turmtreff
Yoga	Di 18:15-19:45	Jasmina	12	Kita/Raum oben
Yoga online über ZOOM	Mi 08:00-09:15	Hildegard	15	online
Yoga	Mi 09:00-10:30	Osina	12	Kita/Raum oben
Yoga	Mi 18:00-19:30	Jasmina	12	Kita/Raum oben
Yoga online über ZOOM	Mi 18:00-19:15	Hildegard	15	online
Yoga	Mi 20:00-21:30	Petra	12	Kita/Halle unten
Yoga	Do 08:30-09:30	Osina	15	Aerobic-Raum
Yoga	Do 18:00-19:30	Jeroen	12	Kita/Raum oben
Yoga	Do 19:45-21:15	Petra	15	Kita/Raum oben
Yoga auf dem Stuhl	Mi 10:45-11:45	Osina	12	Kita/Raum oben