

## Sport aktuell **GESUNDHEIT**

Kursbeginn ab 18. Januar 2021 (KW 3) je 10 Kurseinheiten

ANMELDUNG online buchen! [ssc-karlsruhe.de](https://ssc-karlsruhe.de)

### **MONTAG**

#### **Pilates Fortgeschrittene**

Mo 10:00-11:00 Osina Jung

#### **Achtsamkeitstraining**

Mo 17:45-18:45 Alexandra Mayer

#### **Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene**

Mo 19:00 – 19:50 Osina Jung

#### **Pilates Fortgeschrittene**

Mo 20:05-21:05 Alwina Möricke

### **MITTWOCH**

#### **Yoga**

Mi 08:00-09:15 Hildegard Seng

#### **Yoga**

Mi 18:00-19:15 Hildegard Seng

### **DONNERSTAG**

#### **Yoga**

Do 08:30-09:45 Osina Jung

#### **Yoga**

Do 18:00-19:00 Jeroen van den Bos

Stand 11.01.2021 16 Uhr