

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08.00 - 09.00 Yoga 1 für Anfänger			
		09.00 - 10.00 Rücken - Yoga			
10.00 - 11.00 Wirbelsäulen- gymnastik	10.30 - 11.30 Sanfte Wirbelsäulen- gymnastik	10.00 - 11.00 Pilates		11.00 - 12.00 Kraft und Ausdauer	10.15 - 11.15 Wirbelsäulen- gymnastik - intensiv -
11.00 - 12.00 Wirbelsäulen- gymnastik	17.00 - 18.00 Aroha		17.00 - 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik	17.00 - 18.00 Zumba®	
18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 - 19.00 Qi Gong	18.00 - 19.00 Rücken - Yoga	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 19.00 Bauchtanz	
19.00 - 20.00 Step Aerobic	19.00 - 20.00 Fit & Vital	19.00 - 20.00 Wirbelsäulen- gymnastik	19.00 - 20.00 Body Fit	19.00 - 20.00 Pilates	
20.00 - 21.00 Pilates	20.00 - 21.00 Pilates	20.00 - 21.00 Kraft & Ausdauer			

gültig ab 06.02.2012

Kursdauer: 55 min

Sie werden bei uns ausschließlich von diplomierten Trainern /Therapeuten betreut.

Mehr Information zu den Kursen finden Sie auf der Homepage unter [„Kurse“](#).

**Rückenwind
GmbH**

Telefon 030 47 37 59 11
 Fax 030 47 37 59 16
 E-Mail info@rueckenwind-berlin.de
 Homepage www.rueckenwind-berlin.de