

## Unser Kursangebot

### Pilates

---

Mittwoch	09:30
Freitag	09:30

---

### Medical Yoga

---

Freitag	08:30
---------	-------

---

### Nacken-Fit

---

Donnerstag	08:00
------------	-------

---

### GLA:D Artrose (Hüfte/Knie)

---

Dienstag/Freitag	16:30	2x wöchentlich
------------------	-------	----------------

---

(Start 5. Oktober, bis 19. November 2021, fixe Gruppe)

### GLA:D Rücken

---

Montag/Donnerstag	09:00	2x wöchentlich
-------------------	-------	----------------

---

(Start 1. November, bis 23. Dezember 2021, fixe Gruppe)

### Sturzprävention

---

Datum folgt

---

Dauer jeweils 50min