



Kursplan Oktober 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00		Pilates	Hüft- & Knie TEP Kurs	Yoga	Wirbelsäulen Gymnastik
17.00	Firmenfitness GHJ		Firmenfitness GHJ		
18.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Faszien Training	Wirbelsäulen Gymnastik		Kettlebell Training
19.00	Faszien (Yin)Yoga				