

Stundenübersicht Diakonissen – Krankenhaus - Herbst/Winter 2010

(Präventionskurse sind mit * gekennzeichnet,
Kurse die mit 5er Karte besucht werden können sind mit ✓ gekennzeichnet)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	10:00 – 11:00 Pilates für Alle (*) 14.09. – 23.11.2010, 10x (Kursort: Drehscheibe, Fürstenberger Str. 27)				10:00 – 11:00 Pilates mit Vorkenntnissen (*) 21.08. – 09.10.2010, 8x 20.10. – 18.12.2010, 8x
	11:00 – 12:00 Rücken & Balance für Senioren (*) 14.09. – 23.11.2010, 10x (Kursort: Drehscheibe, Fürstenberger Str. 27)				11:00 – 12:00 Pilates für Alle (*) 21.08. – 09.10.2010, 8x 20.10. – 18.12.2010, 8x
					12:00 – 13:00 Firmenfitness
19:00 – 20:00 Pilates Basiskurs (*) 13.09. – 08.11.2010, 8x	18:30 – 20:00 Hormon Yoga 28.09. – 07.12.2010, 10x	19:00 – 20:30 Firmenfitness	19:00 – 20:30 Hatha Yoga (✓) 16.09. – 11.11.2010, 8x		

Kosten: 60 Minuten 7,- € (5,- € für Mitglieder), 75 Minuten 8,75 € (6,25 € für Mitglieder), 90 Minuten 10,50 € (7,50 € für Mitglieder).

Unser Angebot für Einsteiger: die 5er Karte - 5x60 Minuten für 40,- €