

Stundenübersicht Markus – Krankenhaus - Herbst/Winter 2010 (Präventionskurse sind mit * gekennzeichnet, Kurse die mit 5er Karte besucht werden können sind mit ✓ gekennzeichnet)				
Mo	Di	Mi	Do	Fr
17:00 – 18:00 Rücken & Balance für Senioren (* ✓) 13.09. – 13.12.2010, 12x				
18:00 – 19:00 Rückenfitness (*) 13.09. – 13.12.2010, 12x				
19:15 – 20:15 Rückenfitness (*) 13.09. – 13.12.2010, 12x		15:00 – 16:00 Rückenfitness für Senioren (*) 15.09. – 15.12.2010, 12x		
20:15 – 21.15 Rückenfitness Powerworkout (* ✓) 13.09. – 13.12.2010, 12x		16:15 – 17:15 Pilates für Alle (*) 15.09. – 15.12.2010, 12x		
18:00 – 19:30 Yoga für Schwangere (*) 06.09. – 25.10.2010, 8x 08.11. – 10.01.2011, 8x	18:00 – 19:15 Tanztherapie Fortlaufende Gruppe	18:00 – 19:00 Rückenfitness (*) 15.09. – 15.12.2010, 12x	17:45 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Entspannung (*) 16.09. – 16.12.2010, 12x	18:00 – 19:30 Pilates, Stretch und Relax (* ✓) 20.08. – 08.10.2010, 8x 29.10. – 17.12.2010, 8x
19:45 – 21:15 Yoga für Frauen (*) 06.09. – 25.10.2010, 8x 08.11. – 10.01.2011, 8x	19:30 – 20:30 Energy Dance 17.08. – 05.10.2010, 8x	19:15 – 20:15 Pilates mit Vorkenntnissen (*) 15.09. – 15.12.2010, 12x	19:15 – 20:15 Pilates für Alle (*) 16.09. – 16.12.2010, 12x	

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,- €