

Stand: 25.5.2020 **Änderungen vorbehalten. Anmeldungen erforderlich.**

Personal Training nach Vereinbarung außerhalb der Kurszeiten.

An Tagen, an denen ich aufgrund meiner Dozententätigkeit außer Haus bin, und in den sächsischen Schulferien, kann es zu Änderungen im Kursplan kommen. **Freie Plätze – auch zum Nachholen bei Verhinderung - auf Anfrage.**

Wir vermieten unsere Räume an freien Tagen.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--------|---|--|--|---------|---------|
| | 10.30 – 11.30 (VHS) Pilates – Senioren spezial (0) | 09.00 – 10.30 Yoga für Parkinson- Patienten mit Dorothea | | | |
| | 12.00 – 13.00 Pilates am Mittag (3) | | 12.00 – 13.00 Uhr Pilates am Mittag (0) | | |
| | 14.00 – 15.00 Pilates - Senioren spezial (0) | | | | |
| | | 16.15 – 17.15 Pilates – Basic-Reha (1) | | | |
| | 17.30 – 18.30 Pilates Zusatzkurs | 17.45 – 18.45 Pilates – Lev. 2 (2) | 17.30 – 18.30 Pilates Lev. 1 (0) | | |
| | | 19.15 – 20.15 Pilates – Lev. 1 – 2 (1) | | | |