

Kurse im PrimaVita 2023

Zeit	Bewegungsraum 1	Bewegungsraum 2	Bewegungsraum 3
08:00			
09:00	Wirbelsäulengymnastik Schulter-Nacken Anke		
		PEKIP 10 - 12+ Monate Kornelia	
10:00	Fitte Füße - sicherer Stand (Yoga für die Füße) Anke		
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	DG Wirbelsäulengymnastik Katharina		
16:00	DG Mach mit bleib fit Katharina	DG Herzsport Sylvia	
17:00			
18:00	Hatha Yoga Einsteiger Patrizia	DG Herzsport Sylvia	
19:00	Hatha Yoga Flow (Einsteiger und Geübte) Patrizia		
		DG Pilates Tabata	
20:00		Pilates für Einsteiger Tabata	

