

Kursplan PROMNITZ Gertrud-Piter-Platz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
07:15					
07:30					
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					09:00 – 09:45 Uhr (offener Kurs) Rehasport
09:15				09:15 – 10:00 Uhr (offener Kurs) Rehasport	
09:30		09:30 – 10:30 Uhr (offener Kurs) Yoga für Onkologie Pat.		10:15 – 11:00 Uhr (offener Kurs) Rehasport	
09:45					
10:00		10:45 – 11:45 Uhr (offener Kurs) Yoga für Mutter & Kind postnatal			
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					11:15 – 12:45 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30	12:30 – 13:30 Uhr (geschlossener Kurs) BGM Kurs	12:30 – 13:30 Uhr (geschlossener Kurs) BGM Kurs			
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15	14:15 – 15:00 Uhr (offener Kurs) Rehasport		14:00 – 15:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga		
14:30					
14:45					
15:00					
15:15	15:05 – 15:50 Uhr (geschlossener Kurs) Kinder-Yoga „Minis“				
15:30	15:55 – 16:40 Uhr (geschlossener Kurs) Kinder-Yoga „Kids“				
15:45					
16:00				16:00 – 17:00 Uhr (geschlossener Kurs) Pilates	
16:15		16:30 – 17:30 Uhr (geschlossener Kurs) Qi Gong (Anfänger)			
16:30					
16:45					
17:00	16:45 – 18:15 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe		17:30 – 19:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga		
17:15					
17:30					
17:45					
18:00		18:00 – 20:15 Uhr (geschlossener Kurs) MBSR		18:15 – 19:15 Uhr (geschlossener Kurs) Pilates	
18:15					
18:30	18:30 – 20:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe				
18:45					
19:00					
19:15					
19:30				19:30 – 20:30 Uhr (geschlossener Kurs) Pilates	
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

Legende
 offener Kurs = Einstieg jederzeit möglich
 geschlossener Kurs = festes Start- und Enddatum