

Kursplan PROMNITZ Gertrud-Piter-Platz

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
07:00										
07:15										
07:30										
07:45										
08:00										
08:15										
08:30										
08:45										
09:00										
09:15										
09:30			09:30 – 10:30 Uhr (offener Kurs) Yoga für Onkologie Pat. Gianna Prager					09:15 – 10:00 Uhr (offener Kurs) Rehasport Evelin Freund		09:30 – 11:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe Gianna Prager
09:45										
10:00										
10:15										
10:30										
10:45			10:45 – 11:45 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga für Mutter & Kind postnatal Gianna Prager							
11:00										
11:15										
11:30										
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15	14:15 – 15:00 Uhr (offener Kurs) Rehasport Margrit Schaarschmidt				14:00 – 15:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Stephanie Mund					
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30	15:30 – 16:30 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga für Schwangere Isabel Freidank									
15:45										
16:00										
16:15										
16:30										
16:45	16:45 – 18:15 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe Gianna Prager							16:00 – 17:00 Uhr (geschlossener Kurs) Pilates Laura Eggert		
17:00										
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30	18:30 – 20:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Fortgeschrittene Gianna Prager	18:30 – 20:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe Marika Redner	18:00 – 19:00 Uhr (geschlossener Kurs) Qi Gong Britta Dreger		17:30 – 19:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Marika Redner			17:30 – 19:00 Uhr (geschlossener Kurs) Yoga Anfänger & Mittelstufe Ilonka Dauter		
18:45										
19:00										
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										

Legende

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