

## NEUER KURSPLAN 2018

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Gesunder Rücken  
mit Faszientraining  
17.00 – 18.15

SENIOR  
Gesunder Rücken  
mit Faszientraining  
10.00 – 11.15

**!!! NEU !!!**  
YOGA  
für Anfänger  
mit Martha Novy  
16.30 – 18.00