

# UNSERE KURSE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
11:00-11:50 Uhr Rückenschule	10:00-10:50 Uhr Fit mit Baby	10:00-10:50 Uhr Starker Rücken & stabile Mitte	10:00-10:50 Uhr Fit im Alter	15:30-16:20 Uhr Kinder in Bewegung (1-3J.) TSV Neckarau Kiesteichweg 9	
16:00-16:50 Uhr Fit fürs Homeoffice	16:00-16:50 Uhr Yoga für Kinder	17:00-17:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik	14:10-15:00 Uhr Babys in Bewegung	16:30-17:20 Uhr Kinder in Bewegung (3-5 J.) TSV Neckarau Kiesteichweg 9	
17:00-17:50 Uhr Bauch & Rücken	17:00-17:50 Uhr Ganzkörpertraining	18:00-18:50 Uhr Rückenfit TSV Neckarau Kiesteichweg 9, 68199	17:30-18:20 Uhr Rückenfit	15:30-16:20 Uhr Beckenboden	
18:30-19:20 Uhr Power Hour	18:00-18:50 Uhr Rückenfit Niederfeldgrundschule Ludwigshafen	18:30-19:50 Uhr Yoga		16:30-17:20 Uhr Rückenschule	
19:30-20:20 Uhr Beckenboden	19:00-19:50 Uhr Power & relax Niederfeldgrundschule Ludwigshafen			17:30-18:50 Uhr Vinyasa Yoga	

können auch als Onlinekurs oder als Hybridvariante nach Absprache wahrgenommen werden

