



# Stundenplan

## MONTAG

08:30 bis 09:30 Uhr  
10:00 bis 11:00 Uhr  
18:00 bis 19:00 Uhr  
19:30 bis 20:30 Uhr

---

## DIENSTAG SPEZIALKURS

18:00 bis 19:00 Uhr  
19:30 bis 20:30 Uhr

**Männerklasse**

---

## MITTWOCH

10:00 bis 11:00 Uhr  
12:15 bis 13:15 Uhr  
13:30 bis 14:30 Uhr

---

## DONNERSTAG

18:00 bis 19:00 Uhr  
19:30 bis 20:30 Uhr

---

## FREITAG

08:30 bis 09:30 Uhr  
10:00 bis 11:00 Uhr  
12:15 bis 13:15 Uhr

**Rückenklasse**

---

## SAMSTAG\*\*

09:00 bis 10:00 Uhr  
10:15 bis 11:15 Uhr

---

\*\* Die Samstags-Lektionen finden alle 14 Tage statt.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8, die minimale 3. Wir behalten uns vor, bei zu geringer Anzahl Anmeldungen eine Lektion zu annullieren. Danke für Ihr Verständnis.

**An- und Abmeldungen für Lektionen bitte immer telefonisch: 056 221 04 42**

Interessiert, mehr über Ihre Füße zu erfahren und wie man Fehlstellungen korrigieren kann?  
Oder eine aufrechtere Haltung mit gezielten Körper-Übungen erlangt?

- Dann besuchen Sie unsere Präventions-Workshops, in denen wir uns in Theorie und Praxis einzelnen Körperpartien zuwenden.