

MIT FREUDE INS NEUE JAHR

<u>Montag</u>	10.00 Uhr:	Enorm in Form	durchgängig
	18.00 Uhr:	Pilates (Level 2) *	ab 09.01.12
	19.00 Uhr:	Rücken FIT / Osteoporosegymnastik	ab 09.01.12
	20.00 Uhr:	Enorm in Form	durchgängig
<u>Dienstag</u>	09.00 Uhr:	Pilates (Level 2+) *	ab 10.01.12
	10.00 Uhr:	Rücken FIT / Osteoporosegymnastik	ab 10.01.12
	17.30 Uhr:	Rücken FIT / Osteoporosegymnastik	ab 10.01.12
	18.30 Uhr:	Pilates (Level 2+) *	ab 10.01.12
	19.30 Uhr:	Rücken FIT / Osteoporosegymnastik	ab 10.01.12
	20.30 Uhr:	Pilates (Level 3+) *	durchgängig
<u>Donnerstag</u>	09.00 Uhr:	Enorm in Form	durchgängig
	18.00 Uhr:	Pilates (Level 1) *	ab 12.01.12
	19.00 Uhr:	Pilates (Level 2) *	ab 12.01.12
	20.00 Uhr:	Enorm in Form	durchgängig

* Zur Erläuterung:

Anfänger	Fortgeschrittene „+“		
Level 1	Level 2	Level 3	Level 3 +

SPORT & SKOJ

Kursräume: Sport & Skoj in der Burgstrasse 63, 33142 Büren

Anmeldung und
Informationen: bis 16:00 Uhr unter: 02951/5752 (Privat) und
ab 16:00 Uhr unter: 02951/4127 (Praxis)

Kursleiterin: Brith Lemke

Hinweise: + Die Kurse werden in der Regel von den
Krankenkassen gefördert.
+ Rücken FIT und Osteoporosegymnastik werden
nach den Richtlinien des KddR durchgeführt.

www.sportundskoj.de