Kurse im PrimaVita 2023

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2
08:00				DG Pilates Andrea			**Sanftes Pilates*** Andrea (neu)			**Yoga Kopf und Kiefer* Anke**							
09:00	PEKIP 3-5 Monate Gabi	DG Herzsport Wolfgang			DG Wirbelsäulengymnastik Katharina			PEKIP 10-12+ Monate Kornelia		**Yoga Schulter-Nacken* Anke**	Body Fit Viktoria		**Pilates für Einsteiger* Andrea**			Power Pilates Julia	
10:00										**Fitte Füße - sicherer Stand* Anke**	Dance Power Viktoria		DG Pilates Andrea	**Bye bye Babybauch* Viktoria**		Pilates für Ukrainerinnen Julia	
11:00	PEKIP 3-5 Monate Gabi	DG Herzsport Wolfgang		Beckenbodentraining Nastasja (neu)										**Bye bye Babybauch*** Viktoria		Pilates für Ukrainerinnen Julia	
12:00		DG Herzsport Wolfgang								Bewegung bei Poly-neuropathie Anke				Bauch Beine Po Viktoria			
13:00				Hüfte und Knie - Beinachsen-training Nastasja (neu)													
14:00		Workout 50+ Julia (neu)			DG Fit und Vital durchs Leben Annika		DG WSG Katharina				Pilates für Einsteiger mit Kind* Andrea						
15:00		Osteopathie in der Gruppe Julia (neu)		Yoga und Meditation Hanna (neu)							Eltern-Kind-Turnen I Babette						
16:00	Hatha-Yoga mit Kind* Patrizia (neu)			Yoga und Meditation (Grundschulkinder) Hanna (neu)			DG Mach mit bleib fit Katharina	DG Herzsport Sylvia			Eltern-Kind-Turnen II Babette						
17:00	Hatha-Yoga für Schwangere* Patrizia	Qi Gong für Einsteiger Dorothea			DG WSG Katharina	DG WSG Andrea	**Hatha Yoga Einsteiger*** Patrizia	DG Herzsport Sylvia		Faszientraining Christine	Eltern-Kind-Turnen III Babatte		Pilates für Ukrainerinnen Julia	ZUMBA Gold Teresa			
18:00										**Yoga Beckenboden*** Christine (neu)							
19:00	**PMR*** Patrizia	DG Rücken gut, alles gut! Doris				DG Pilates Andrea	**Hatha Yoga Flow*** Patrizia	DG Pilates Tabata		Yoga Nidra Christine	Geburtsvorbereitung Yara						
20:00	**Autogenes Training*** Patrizia	DG Kondi Pepp Tabata				DG Pilates Andrea		**Pilates für Einsteiger*** Tabata		(neu)							

*** Präventionskurs nach §20 SGB V**