

Kursplan

Juli 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Beckenboden Fit 9.15-10.45 90min. Petra Wörenkämper	Rückbildung 9.30-10.30 Petra Wörenkämper	Rückbildung 9.30-10.30 Petra Wörenkämper	
				BabymassagePLUS 10.00-11.30 90min. Petra Wörenkämper
	BabymassagePLUS 11.00-12.30 90min. Petra Wörenkämper	Pilates-Fit mit Baby 11.00-12.00 Petra Wörenkämper	Pilates-Fit mit Baby 11.00-12.00 Petra Wörenkämper	
	Einzeltermine nach Vereinbarung 12.45-13.30	Einzeltermine nach Vereinbarung 12.00-14.00	Einzeltermine nach Vereinbarung 12.00-14.00	Einzeltermine nach Vereinbarung 12.00-14.00
	Yoga für Senioren 14.00-15.30 90min. Veronika Grysczyk		Einzeltermine nach Vereinbarung 16.45-18.00	
Einzeltermine nach Vereinbarung 14.00-19.30		Einzeltermine nach Vereinbarung 16.45-18.30		
	Faszien-Fitness 18.30-19.45 Silke Deckert	After Work Pilates MÄNNER 19.00-20.00 Petra Wörenkämper	After Work Pilates FRAUEN 18.30-19.30 Petra Wörenkämper	
Geburtsvorbereitung 19.30-20.30 Christiane Anfang	Yoga und mehr... 20.00-21.15 Silke Deckert		Yoga 20.00-21.15 Silke Deckert	Friends and More / Männer unter sich 19.30-20.30 Silke Deckert

Vor der Geburt

Nach der Geburt

Body & Mind

Fitness

**Heil-
und Therapie-
Zentrum**

Eisenbahnstraße1-3 / Rodgau-Jügesheim

www.htz-rodgau.com

Petra Wörenkämper Mobil 0178 3387226