



Vinyasa Power Yoga

12 mal ab 21.04.09

E 421 Dienstag, 20.00 -21.00Uhr

MTV Kräherwald / Ballettraum

12 mal ab 22.04.09

E 422 Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal

40 € Mitglieder 90 € Gäste

Leitung: Regina Timmermann

**Vinyasa Power Yoga verbindet
westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität
Power Yoga trainiert Kraft - Flexibilität - Ausdauer**

Pilates

Kursdauer: Montag, 20.04. bis 20.07.09

Ort: kl. Schlossturnhalle, 1. Stock

19.15-20.15 Uhr Anfänger E 725 R. Timmermann

20.15-21.15 Uhr Fortg. 1 E 726 R. Timmermann

Kursdauer: Mittwoch, 22.04. bis 22.07.09

Ort: Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West

18.00-19.00 Uhr Anfänger E 727 J. Massetti (Power- Pilates)

19.00-20.00 Uhr Fortg. 1 E 728 J. Massetti (Power- Pilates)

Kursdauer: Mittwoch, 22.04. bis 22.07.09

Ort: Motiv Spiegelsaal

11.00-12.00 Uhr 50+ E 723 J. Massetti

Kursdauer: Donnerstag, 23.04. bis 23.07.09 Ort: Motiv Spiegelsaal **Achtung:10 mal**

18.15-19.15 Uhr Anfänger E 721 M. Kessler-Beck

19.15-20.15 Uhr Fortg. mit Variationsübungen E 722 M. Kessler-Beck

Kosten: 35/40 € Mitglieder 80/90 € Gäste