

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 1
									08.45 - 09.45 Dance Workout Eva		
	09.30 - 10.30 Rückentraining 1 Gaby				09.30 - 10.30 Classic Gym Eva			09.15 - 10.15 Body Workout Birgit K.	10.00 - 11.00 Senior Gym Eva		
	10.30 - 11.30 Rückentraining 1 Gaby	10.30 - 11.30 Yoga Wieslava (ZB)	10.30 - 11.30 Faszientraining Eva	10.30 - 11.30 Rückentraining 1 Eva	10.45 - 11.45 Qi Gong Birgit B. (K)						
			11.45 - 12.45 Senior Gym Eva								
	16.15 - 17.15 Faszientraining Eva				16.00 - 16.45 Tänz. Früherziehung* 4-6 J. Julia			15.00 - 16.00 Ballett 1* Marie-Claire	16.00 - 17.00 Ballett 2* Marie-Claire		
17.15 - 18.15 Classic Gym 2 Martina	17.15 - 18.15 Rückentraining 1 Eva				17.00 - 18.00 Jazz* 7-11 J. Julia	16.45 - 17.45 Rückentraining 1 Eva	16.45 - 17.45 Classic Gym Martina	17.00 - 18.15 Ballett 3* Marie-Claire			
			18.00 - 18.30 Intervalltraining Martin	18.30 - 19.30 Mobility Ute	18.00 - 19.00 BeneFit Yoga Wieslava (ZB)	18.00 - 19.00 Step-/Body Workout (wöchentl. Wechsel) Ute	18.00 - 19.00 Autogenes Training Eva Präventionskurs (PK)	18.15 - 19.15 Ballett 5* Marie-Claire			
18.30 - 19.30 Intervalltraining Ute/Birgit K.	18.25 - 19.25 Rückentraining 1 Martina	18.45 - 19.30 Athletiktraining Martin	18.40 - 19.40 Rückentraining Martina	19.30 - 20.00 Stretching Ute	19.15 - 20.30 BeneFit Yoga Wieslava Präventionskurs (PK)	19.00 - 20.00 Zumba Gold Ute	19.00 - 20.00 Pilates Eva	19.00 - 20.00 Yoga Ute (ZB)			19.00 - 20.30 Disco Fox* Sabine & Marcus (K)
19.30 - 20.30 Workout & Mobility Ute/Birgit K.	19.30 - 20.30 Yoga levgeniia (ZB)										

Studio Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09.00-13.00 / 15.00-21.00 und Sa./So. 10.00-14.00

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kursbuch oder über Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.
 Für die mit (PK) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kursbuch oder über Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben. Eine Erstattung über die Krankenkasse ist möglich.
 Für die mit * gekennzeichneten Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die Tanzabteilung: 0911 - 54 05 54 770 oder tanz@post-sv.de
 Für die mit (ZB) gekennzeichneten Stunden ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich / Tel. 0911 - 95 45 95 60 (Zusatzbeitrag Yoga 15,-), die Freitagstunde findet per Zoom statt
 Die mit gekennzeichneten Stunden finden im Hybrid-Format statt, Teilnahme per Zoom möglich, die Mittwochabendstunden finden ausschließlich per Zoom statt