

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
	Walking (outdoor) 8:30 - 10:00 Uhr Beginn: 10. August 2010, fortlaufend max. 10 Teilnehmer, Kosten: 1€ /pP	Gymnastik für Senioren 8:30 - 9:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 10 x 60 min max. 5 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP	Walking (outdoor) 8:30 - 10:00 Uhr Beginn: 13. August 2010, fortlaufend max. 10 Teilnehmer, Kosten: 1€ /pP
	Pilates Open Class 10:30 - 11:30 Uhr Beginn: 10. August 2010, fortlaufend max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10€/Stunde oder 10er Karte 80 €	Pilates Open Class 9:30 - 10:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, fortlaufend max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10€/Stunde oder 10er Karte 80 €	
		Entspannung für Kinder (8-12) 15:30 - 16:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 8 x 60 min max 10 Teilnehmer, Kosten: 55 €/pP	
		Pilates für Jugendliche 16:30 - 17:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP	
		Pilates Open Class 17:30 - 18:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, fortlaufend max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10€/Stunde oder 10er Karte 80 €	
Pilates Anfänger mit Vorkenntnissen 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 09. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 10. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Open Class 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 13. August 2010, fortlaufend max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10€/Stunde oder 10er Karte 80 €
Pilates Anfänger 19:30 - 20:30 Uhr Beginn: 09. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 10. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Mittelstufe 19:30 - 20:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP	Pilates Just for Men 3 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 13. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP
Pilates Open Class 20:30 - 21:30 Uhr Beginn: 09. August 2010, fortlaufend max. 5 Teilnehmer, nach Voranmeldung Kosten: 10€/Stunde oder 10er Karte 80 €	Progressive Muskelentspannung 20:00 - 21:00 Uhr Beginn: 10. August 2010, 10 x 60 min max 10 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP	Autogenes Training 20:30 - 21:30 Uhr Beginn: 12. August 2010, 10 x 60 min max 10 Teilnehmer, Kosten: 70 €/pP	Pilates Just for Men 1 20:00 - 21:00 Uhr Beginn: 13. August 2010, 10 x 60 min max 5 Teilnehmer, Kosten: 80 €/pP

Alle Kurse haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Es wird um Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursstart gebeten. Alle Kurse finden statt im **Wohlfühlhof Kistenbrügger**, Einemhofer Strasse 19, 21449 Radbruch. **Treffpunkt** der **Outdoor**-Kurse ist Wittorfer Weg/Bardowicker Strasse in Radbruch.