

Kursplan 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr
Einzeltherapie nach Vereinbarung	9.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)	8.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min.	Einzeltherapie nach Vereinbarung	8.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)
18.00 Uhr Pilates – online 60 Min. (Zoom)	17.30 Uhr Pilates 60 Min.	17.30 Uhr Pilates für Anfänger 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	18.00 Uhr Pilates – online oder 18.25 Uhr Pilates – Präsenz 60 Min. (Zoom oder Präsenz)	
19.15 Uhr Firmentraining – online 60 Min. (Teams)	19.00 Uhr Yoga-Pilates 60 Min. (Zentrum für Bewegung)	19.30 Uhr Pilates 60 Min.	19.45 Uhr Pilates 60 Min.	

Weitere Einzel- und Lauftrainings am Samstag oder Sonntag auf Anfrage.

Kursraum | Kontakte

Kursraum	Hinweis
<p>Zentrum für Bewegung Schulze-Delitzsch-Straße 19 33100 Paderborn</p> <p>Yoga-Pilates-Training Lippeaue 16 33104 Paderborn</p>	<p>Die Teilnehmeranzahl ist auch weiterhin limitiert und an die jeweilige Raumgröße angepasst. Ein Wechsel in den Präsenzkursen und Online-Kursen ist nach vorheriger Absprache möglich.</p>