

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9.45-10.45 Functional Fitness Steffi	9.00-10.00 Seniorengymnastik Anne	9.30-10.30 Pilates & Rücken Steffi	10.00-11.00 Functional Fitness Steffi	10.00-11.00 Wake up Yoga Lena
	16.00-17.00 Videoclip-Dance 9-12 J.				11.00-12.00 Pilates Steffi	11.00-12.30 Sunday Yoga Lena
16.00-17.00 Yoga für Senioren Anne/Lena	Anne					
17.45-19.00 Yoga Romy	17.15-18.15 Rückenschule Anne	18.30-19.30 Outdoor Gym *	17.45-18.45 Pilates & Rücken Steffi	18.00-19.00 Faszien Yoga Anne/Lena	Workshops	
19.00-20.00 Rückenschule Steffi	18.30-19.30 Pilates Anne	18.30-19.45 Yoga Lena	18.45-19.45 Fit Box Steffi			
20.00-21.15 Yoga meets Pilates Steffi	19.30-20.30 Bodystyling Anne	19.45-20.45 Pole Dance Anne	19.45-20.45 Zumba			

\* Treffpunkt-Outdoorkurs: Gegenüber der ehm. Tierklinik - Waldfriedstr. 10, 60528 FFM



Inh. Anne Stricker  
Triftstraße 19  
60528 Frankfurt a.l

0177 / 748 19 26  
info@yourbody-yoursoul.de  
[www.yourbody-yoursoul.de](http://www.yourbody-yoursoul.de)

Für unsere Kursteilnehmer wird  
**20 Min.** vor Kursbeginn geöffnet.