


<b>Ruth Oberst-Bartels</b>			ruth-oberst-bartels@t-online.de	
Vor der Frecht 2 - 8			www.bewegungsraum-mainz.de	
55128 Mainz-Bretzenheim			Tel. 0 61 31 - 36 38 98	
<b>Zeiten</b>		<b>Kursangebote</b>	<b>Kursleiter(-innen)</b>	
<b>Montag</b>	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen</b>	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	11.00 - 12.00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik (Stuhl und Mattengymnastik)</b>	Ruth Oberst-Bartels	
	17.45 - 18.45 Uhr	<b>Pilates</b>	Martina Rohde	
	19.00 - 20.00 Uhr	<b>Pilates für Schwangere</b>	Nina Stienen	0160 - 986 90 688
	20.15 - 21.15 Uhr	<b>Pilates Fortgeschritten</b>	Nina Stienen	0160 - 986 90 688
<b>Dienstag</b>	09.00 - 10.00 Uhr	<b>Ausgleichsgymnastik für Senioren ab 75</b>	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	10.30 - 11.30 Uhr	<b>Ausgleichsgymnastik</b>	Ruth Oberst-Bartels	
	17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates und Faszienyoga</b>	Johannes Funk	0 1575 - 321 4744
	18.45 - 19.45 Uhr	<b>Pilates und Faszienyoga</b>	Johannes Funk	
	20.15 - 21.15 Uhr	<b>Rücken-Fitness mit Musik</b>	Ruth Oberst-Bartels	
<b>Mittwoch</b>	17.30 - 18.30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18.50 - 19.50 Uhr	<b>Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Männer und Frauen</b>	Ruth Oberst-Bartels	
<b>Donnerstag</b>	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen</b>	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18.30 - 19.45 Uhr	<b>Eutonie</b>	Daniela Hoffmann	0 61 31 / 55 71 81
	20.00 - 21.00 Uhr	<b>Feldenkrais</b>	Heide Jung	0 61 31 - 36 82 32
<b>Freitag</b>	08.30 - 10.30 Uhr	<b>Pilates (Einzeltraining auf Anfrage)</b>	Nina Stienen	0160 - 986 90 688
	18.00 - 19.30 Uhr	<b>Yoga</b>	Ursula Rücker	0 61 31 - 14 30 92 7
	19.30 - 21.00 Uhr	<b>Yoga</b>	Ursula Rücker	
<b>Sonntag</b>	18.00 - 19.00 Uhr	<b>Pilates für Anfänger</b>	Nina Stienen	0 160 - 986 90 688
	19.15 - 20.15 Uhr	<b>Pilates für Fortgeschrittene</b>	Nina Stienen	

