

Ruth Oberst-Bartels			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	
Zeiten		Kursangebote	Kursleiter(-innen)	
Montag	09.30 - 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	11.00 - 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Stuhl und Mattengymnastik)	Ruth Oberst-Bartels	
	17.45 - 18.45 Uhr	Pilates	Martina Rohde	
	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates	Martina Rohde	
	20.15 - 21.15 Uhr	Pilates Mixed Levels (inkl. Live-Stream)	Nina Stienen	info@pilates-coaches-mainz.de
Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	20.15 - 21.15 Uhr	Rücken-Fitness mit Musik	Ruth Oberst-Bartels	
Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	17.30 - 18.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18.50 - 19.50 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	
	20.15 - 21.30 Uhr	Yoga für den Rücken	Martina Bergner	0 177 - 45 20 000
Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18.30 - 19.45 Uhr	Eutonie	Daniela Hoffmann	0 61 31 - 55 71 81
	20.00 - 21.00 Uhr	Feldenkrais	Heide Jung	0 61 31 - 36 82 32
Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	Pilates mit Baby (zurzeit Online!)	Nina Stienen	0 160 - 986 90 688
Sonntag	17.50 - 18.50 Uhr	Pilates für Anfänger & Schwangere	Nina Stienen	info@pilates-coaches-mainz.de
	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene - inkl. Live-Stream	Nina Stienen	