

Ruth Oberst-Bartels				ruth-oberst-bartels@t-online.de
Vor der Frecht 2 - 8				www.bewegungsraum-mainz.de
55128 Mainz-Bretzenheim				Telefon 0 61 31 - 36 38 98
Zeiten		Kursangebote	Kursleiter(-innen)	telefonisch erreichbar
Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	16:30 - 17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18:45 - 19:45 Uhr	Pilates	Martina Rohde	0 174 - 95 11 168
Dienstag	08:45 - 09:45 Uhr	Yoga 60+	Martina Bergner	0 177 - 45 20 000
	11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	19:30 - 20:30 Uhr	Gymnastik mit Musik (inkl. Livestream)	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ruth Oberst-Bartels	0 61 31 - 36 38 98
	18:45 - 20:00 Uhr	Hatha Yoga sanft (75 min) - Anfängerkurs	Patricia Bartels	0 173 - 46 98 665
	20.15 - 21.30 Uhr	Yoga für den Rücken	Martina Bergner	0 177 - 45 20 000
Donnerstag	10:30 - 11:30 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
	20:15 - 21:30 Uhr	Yin Yoga (75 min) inkl. Livestream	Patricia Bartels	0 173 - 46 98 665
Freitag	09:30 - 15:00 Uhr	Yoga Einzelstunden - individuell buchbar (60 Minuten)	Patricia Bartels	0 173 - 46 98 665
Samstag		kein Kursprogramm (Raum für Externe mietbar)		
Sonntag	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene	Nina Stienen	0 160 - 98 69 06 88
	1x monatl. 10:30 - 12:00 Uhr	Yin Yoga Workshop (1x pro Monat)	Patricia Bartels	0 173 - 46 98 665

Stand: Januar 2024