



• Studio für Tanz und Gymnastik •

• Elisabeth Moser • St. Johannis-Vorstadt 70 • 4056 Basel •

• Tel. +41 (0)61 283 83 82 • info@elisamos.ch • www.elisamos.ch •

STUNDENPLAN (Stand Februar 2012)

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Kursleiterin.

Mo	09h00 – 10h00	Qi Gong	Wei Ya Zheng	061 269 99 50 info@rheumaliga-basel.ch www.qimassage.ch
	17h00 – 18h00	Gymnastik	Suzanne Thommen	
	19h30 – 21h00	Ausdruckstanz zu klassischer Musik	Elisabeth Spiess	061 921 13 39
Di	09h00 – 10h00	Tanzgruppe	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	10h00 – 12h00	Privat besetzt	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	12h30 – 13h15	Pilates	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	17h45 – 18h45	Yoga für schwangere Frauen	Orsina Studach	079 829 47 45 info@orsina-studach.ch www.orsina-studach.ch
	19h10 – 20h00	Rückengymnastik	Orsina Studach	wie oben
	20h15 – 21h15	Hatha Yoga	Orsina Studach	wie oben
Mi	09h00 – 09h45	Pilates	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	17h30 – 18h20	Gymnastik	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	19h00 – 19h45	Pilates	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	19h45 – 20h30	Pilates „Light“ (auf Anfrage)	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
Do	09h00 – 09h50	Gymnastik	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	10h00 – 11h00	Entspannung durch Bewegung	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	12h30 – 13h15	Pilates	Elisabeth Moser	siehe Briefkopf
	18h45 – 19h45	Yoga bei Rückenproblemen	Orsina Studach	079 829 47 45 info@orsina-studach.ch www.orsina-studach.ch
	20h15 – 21h15	Yoga nach der Geburt	Orsina Studach	wie oben
Fr – So	Regelmässige Wochenendkurse ein- bis dreitägig: HOLLA, Selbstverteidigung für Mädchen, Wen-Do, Oruscha Rinn, Kristin Stalder, Tel. 061 361 15 66, holla.bs@web.de , www.holla.ch Workshops nach der Franklin Methode, Markus Böhmer, Tel. 061 331 02 83, mail@boehmer.ch , www.boehmer.ch Biodanza, Barbara Zisman Tel. 031 972 18 82, barbara@biodanza.ch			
Di – Do ganztags + Fr morgens zu den freien Zeiten Therapien				