

KURSPLAN – November 2020 bis März 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr Rücken in balance				17:00 Uhr Körper in Balance		
17:30 Uhr Körper und Geist *		17:00 Uhr Rücken in balance		17:15 Uhr Yoga		
18:30 Uhr Yoga		18:00 Uhr Pilates	Körper und Geist * Ab dem 16. November Ab dem 04. Januar Ab dem 01. Februar Ab dem 01. März			Progressive Muskelentspannung (6 Einheiten) Flow - Yoga (4 Einheiten) Autogenes Training (4 Einheiten) Detox - Yoga (5 Einheiten)