

## KURSPLAN – August 2021 bis November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>				17:30 Uhr <b>Yoga</b>		
18:00 Uhr <b>Körper und Geist *</b>		17:00 Uhr <b>Rücken in balance</b>		18:30 Uhr <b>Balance-Board</b>		
		18:00 Uhr <b>Pilates</b>	<b>Körper und Geist *</b> Entspannung mit den Klangschalen Stressreduktion durch Achtsamkeit Beckenbodentraining			
					23. August - 13. September 20. September - 11. Oktober 18. Oktober - 8. November	