



KURSPLAN – Januar bis April 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr Rücken 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 18:00 Uhr Körper in Balance	Körper und Geist * Ab dem 20. Jan. Qi Gong (4 Einheiten mit Carola) Ab dem 17. Feb. Feldenkrais (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 16. März Entspannung mit den Klangschalen (4 Einheiten mit Carola) Ab dem 20. April Beckenbodentraining (4 Einheiten mit Monika)			