

## KURSPLAN – Juni bis Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>						
17:30 Uhr <b>Körper und Geist *</b>		17:00 Uhr <b>Rücken in balance</b>		17:15 Uhr <b>Yoga</b>		
18:30 Uhr <b>Yoga</b>		18:00 Uhr <b>Pilates</b>  18:00 Uhr <b>Körper in Balance</b>	<b>Körper und Geist *</b> Ab dem 08. Juni Entspannung mit den Klangschalen (3 Einheiten mit Carola) Ab dem 29. Juni Beckenbodentraining (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 27. Juli Sanftes Rückentraining mit Kleingeräten (4 Einheiten mit Carola) Ab dem 24. Aug. Feldenkrais (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 21. Sep. Stressreduktion durch Achtsamkeit (4 Einheiten mit Carola) Ab dem 19. Okt. Hormon-Yoga (4 Einheiten mit Monika)			