

KURSPLAN – November 2021 bis Februar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr Rücken in balance				17:30 Uhr Balance - Board		
17:30 Uhr Körper und Geist *		17:00 Uhr Rücken in balance		17:30 Uhr Yoga		
18:30 Uhr Yoga		18:00 Uhr Pilates	Körper und Geist * 15. Nov. - 29. Nov. 06. Dez. - 20. Dez. 03. Jan. - 24. Jan. 31. Jan. - 21. Feb. Progressive Muskelentspannung Hormon - Yoga Entspannung mit Fantasiereisen Detox - Yoga			