

Ab dem 7. Oktober

**NEU!**

Körper und Geist  
Yoga

17:30 - 18:30 Uhr  
18:30 - 19:30 Uhr

## KURSPLAN – September 2019 bis Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>						
17:00 Uhr <b>Körper und Geist *</b>		17:00 Uhr <b>Rücken in balance</b>		17:15 Uhr <b>Yoga</b>		
18:00 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 09. Sep. Feldenkrais (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 07. Okt. Autogenes Training (4 Einheiten mit Carola) Ab dem 04. Nov. Yoga für einen gesunden Rücken (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 02. Dez. Progressive Muskelentspannung (4 Einheiten mit Monika) Ab dem 06. Jan. Antistress Kurs - entspannt ins neue Jahr (2 Einheiten mit Monika) Ab dem 20. Jan. Qi Gong (4 Einheiten mit Carola)			