

## KURSPLAN – Februar bis Juli 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>				17:30 Uhr <b>Balance - Board</b>		
17:30 Uhr <b>Körper und Geist *</b>		17:00 Uhr <b>Rücken in balance</b>		17:30 Uhr <b>Yoga</b>		
		18:00 Uhr <b>Pilates</b>	<b>Körper und Geist *</b> 28. Feb. - 21. März 28. März - 11. April 25. April - 16. Mai 23. Mai - 20. Juni 27. Juni - 18. Juli Autogenes Training mit Klang Stressreduktion durch Achtsamkeit Feldenkrais Beckenbodentraining Progressive Muskelentspannung			