

KURSPLAN – April 2024 bis August 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr Rücken in balance				17:00 Uhr Balance - Board		
17:30 Uhr Körper und Geist *		17:00 Uhr Rücken in balance		17:30 Uhr Yoga		
		18:00 Uhr Pilates	Körper und Geist * 08. April - 29. April Hormon - Yoga (4 Einheiten) 06. Mai - 03. Juni Autogenes Training (4 Einheiten) 10. Juni - 01. Juli Feldenkrais (4 Einheiten) 08. Juli - 29. Juli Entspannter Rücken (4 Einheiten) 05. Aug. - 26. Aug. Chakra - Yoga (4 Einheiten)			