

## KURSPLAN – April 2024 bis August 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 Uhr <b>Rücken in balance</b>				17:00 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> 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)			