

KURSPLAN – Juli bis Dezember 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		
		18:00 Uhr Pilates	Körper und Geist * 25. Juli - 15. Aug. Herz-Yoga 22. Aug. - 29. Aug. Entspannung mit Klang 05. Sept. - 26. Sept. Entspannter Rücken 10. Okt. - 21. Nov. Chakra - Yoga 28. Nov. - 19. Dez. Feldenkrais			