

KURSPLAN – März 2025 bis September 2025

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 * 10. März - 31. März Klangmeditation (4 Einheiten) 07. April - 05. Mai Yoga für den Beckenboden (4 Einheiten) 12. Mai - 02. Juni Autogenes Training (4 Einheiten) 16. Juni - 07. Juli Antistress Yoga (4 Einheiten) 14. Juli - 04. Aug. Entspanntes Rückentraining (4 Einheiten) 11. Aug. - 01. Sept. Stoffwechsel - Yoga (4 Einheiten)			