twin balance

bewegen, entspannen, wohlfühlen

KURSPLAN – Februar 2023 bis August 2023

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 ***			

06. Feb.	- 27. Feb.	Hormon - Yoga	(4 Einheiten)
06. März	- 27. März	Beckenbodentraining	(4 Einheiten)
03. April	- 24. April	Autogenes Training	(3 Einheiten)
08. Mai	- 05. Juni	Feldenkrais	(4 Einheiten)
12. Juni	- 03. Juli	Progressive Muskelentspannung	(4 Einheiten)
10. Juli	- 31. Juli	Yoga	(4 Einheiten)
07. Aug.	- 28. Aug.	Qi Gong	(4 Einheiten)