

KURSPLAN – November 2022 bis März 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 * 28. Nov. - 19. Dez. Feldenkrais 09. Jan. - 30. Jan. Stressreduktion durch Achtsamkeit 06. Feb. - 27. Feb. Hormon - Yoga			