

## KURSPLAN – September 2024 bis März 2025

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> 02. Sept. - 23. Sept. Qi Gong - die 8 Brokate (4 Einheiten) 30. Sept. - 21. Okt. Chakra - Yoga . . . zum Vertiefen (4 Einheiten) 28. Okt. - 18. Nov. Klangmeditation (4 Einheiten) 25. Nov. - 16. Dez. Yoga für Anfänger (4 Einheiten) 13. Jan. - 03. Feb. Progressive Muskelentspannung (4 Einheiten) 10. Feb. - 03. März Feldenkrais (4 Einheiten)			