

KURSPLAN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|--|--|---|--|-----------------------------|
| 08:00-09:00 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Glen - | In Planung: 08.00-09:30 Uhr Yoga - Anke - | 08:00-09:00 Uhr Tao Yin (Fortgeschrittene) - Glen - | Kein Kurs | 09:00-10:00 Uhr Sensoboard - Johannes - | Kurse neu in Planung |
| 10:00-11:00 Uhr Stabile Mitte - Tanja - | 09:45-10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik - Ivonne - | 09:15-10:15 Uhr Pilates - Anke - | In Planung: 15.00-16:20 Uhr Yin-Yoga - Anke - | Kein Kurs | Kein Kurs |
| Kein Kurs | 11:00-12:00 Uhr Rückengymn. Achtsamkeit & Sturzprophylaxe - Timo - | Kein Kurs | 16:30-18:00 Uhr Yoga - Anke - | Kein Kurs | Kein Kurs |
| Kein Kurs | Kein Kurs | 16:00-17:00 Uhr Rückenfitness - Timo - | Extrakurs in Eidengesäß 16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel - | Kein Kurs | Kein Kurs |
| 16:30-17:30 Uhr Pilates - Anke - | In Planung: ab 02.09.2025 15:00-16:00 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Marion - | 17:30-18:30 Uhr Klangschalen-Kurs - Claudia - | Extrakurs in Eidengesäß 18:00-19:00 Uhr Tao Yin (Fortgeschrittene) - Bärbel - | 17:00-18:00 Uhr Sensoboard - Glen - | Kein Kurs |
| 18:30-19:30 Uhr Hatha Yoga - Almute - | 16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel - | 18:40-19:40 Uhr Hatha Yoga - Almute - | 18:30-19:30 Uhr Hatha Yoga - Almute - | 18.15 Uhr - 19.15 Uhr Yoga -Nicole- | Kein Kurs |
| 19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute - | 18:00-19:00 Uhr Sensoboard - Timo - | 19:50-20:50 Uhr Hatha Yoga - Almute - | 19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute - | Kein Kurs | Kein Kurs |