

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 -	16:30-18:00 Uhr Yoga - Anke -	Kein Kurs	Kein Kurs
Kein Kurs	11:00-12:00 Uhr Rückengymn. Achtsamkeit & Sturzprophylaxe - Timo -	Kein Kurs	Extrakurs in Eidengesäß 16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel -	Kein Kurs	Kein Kurs
Kein Kurs	Kein Kurs	16:00-17:00 Uhr Rückenfitness - Timo -	In Planung: ab 04.09.2025 17:00-18:00 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Marion -	Kein Kurs	Kein Kurs
16:30-17:30 Uhr Pilates - Anke -	16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel -	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 -	18:00-19:00 Uhr Sensoboard - Timo -	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 -	Kein Kurs	19:50-20:50 Uhr Hatha Yoga - Almute -	19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute -	Kein Kurs	Kein Kurs