

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:00-09:00 Uhr
Tao Yin (Anfänger)
- Glen -

10:00-11:00 Uhr
Stabile Mitte
- Tanja -

Kein Kurs

Kein Kurs

16:30-17:30 Uhr
Pilates
- Anke -

18:30-19:30 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

19:45-20:45 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

In Planung:
08:00-09:30 Uhr
Yoga
- Anke -

09:45-10:45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
- Ivonne -

11:00-12:00 Uhr
Rückengymn. Achtsamkeit & Sturzprophylaxe
- Timo -

Kein Kurs

16:30-17:30 Uhr
Tao Yin (Anfänger)
- Bärbel -

18:00-19:00 Uhr
Sensoboard
- Timo -

In Planung:
ab 21.10.2025 bis
09.12.2025
19:15 - 20:15 Uhr
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Marion -

08:00-09:00 Uhr
Tao Yin (Fortgeschrittene)
- Glen -

09:15-10:15 Uhr
Pilates-Yoga-Mix
- Anke -

Kein Kurs

16:00-17:00 Uhr
Rückenfitness
- Timo -

17:30-18:30 Uhr
Klangschalen-Kurs
- Claudia -

18:40-19:40 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

19:50-20:50 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

Kein Kurs

Kein Kurs

Extrakurs in Eidengesäß
16:30-17:30 Uhr
Tao Yin (Anfänger)
- Bärbel -

ab 04.09.2025
bis 23.10.25
17:00-18:00 Uhr
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Marion -

Extrakurs in Eidengesäß
18:00-19:00 Uhr
Tao Yin (Fortgeschrittene)
- Bärbel -

18:30-19:30 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

19:45-20:45 Uhr
Hatha Yoga
- Almute -

09:00-10:00 Uhr
Sensoboard
- Johannes -

Kein Kurs

Kein Kurs

Kein Kurs

17:00-18:00 Uhr
Sensoboard
- Glen -

18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Yoga
-Nicole-

Kein Kurs

Kurse neu in Planung

Kein Kurs

Kein Kurs

Kein Kurs

Kein Kurs

Kein Kurs

Kein Kurs