

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00-09:00 Uhr <b>Tao Yin (Anfänger)</b> - Glen -	In Planung: 08.00-09:30 Uhr <b>Yoga</b> - Anke -	08:00-09:00 Uhr <b>Tao Yin (Fortgeschrittene)</b> - Glen -	Kein Kurs	09:00-10:00 Uhr <b>Sensoboard</b> - Johannes -	Trainingszeiten für eingewiesene Kunden zwischen 9-13 Uhr und nach Vereinbarung
10:00-11:00 Uhr <b>Stabile Mitte</b> - Tanja -	09:45-10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik - Ivonne -	09:05-10:05 Uhr <b>Pilates-Yoga-Mix</b> - Anke -	Kein Kurs	Kein Kurs	Kein Kurs
Kein Kurs	Kein Kurs	Kein Kurs	Extrakurs in Eidengesäß 16:30-17:30 Uhr <b>Tao Yin (Anfänger)</b> - Bärbel -	Kein Kurs	Kein Kurs
16:30-17:30 Uhr <b>Pilates</b> - Anke -	16:30-17:30 Uhr <b>Tao Yin (Anfänger)</b> - Bärbel -	ab 07.01.2026 bis 25.02.2026 17:30 Uhr – 18:30 Uhr <b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> - Marion -	Extrakurs in Eidengesäß 18:00-19:00 Uhr <b>Tao Yin (Fortgeschrittene)</b> - Bärbel -	17:00-18:00 Uhr <b>Sensoboard</b> - Glen -	Kein Kurs
18:30-19:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	18:00-19:00 Uhr <b>Sensoboard</b> - Timo -	18:40-19:40 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	18:30-19:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	Kein Kurs	Kein Kurs
19:45-20:45 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	Kein Kurs	19:50-20:50 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	19:45-20:45 Uhr <b>Hatha Yoga</b> - Almute -	Kein Kurs	Kein Kurs