

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 -	Trainingszeiten für eingewiesene Kunden zwischen 9-13 Uhr und nach Vereinbarung
10:00-11:00 Uhr Stabile Mitte - Tanja -	09:45-10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik - Ivonne -	09:05-10:05 Uhr Pilates-Yoga-Mix - Anke -	Kein Kurs	Kein Kurs	Kein Kurs
Kein Kurs	Kein Kurs	Kein Kurs	Extrakurs in Eidengesäß 16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel -	Kein Kurs	Kein Kurs
17:00-18:00 Uhr Pilates - Anke -	16:30-17:30 Uhr Tao Yin (Anfänger) - Bärbel -	Kein Kurs	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 -	18:30-19:30 Uhr Hatha Yoga - Almute -	18:30-19:30 Uhr Hatha Yoga - Almute -	Kein Kurs	Kein Kurs
19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute -	ab 15.09.2026, 8x jeweils 19:15 - 20:15 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen - Marion-	19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute -	19:45-20:45 Uhr Hatha Yoga - Almute -	Kein Kurs	Kein Kurs