

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30-10.30 WSG	9.10- 9.55 Reha-Sport +	9.00-10.00 Aktiv älter werden**	8.55-9.40 Reha-Sport +	9.00-10.00 Rücken-Yoga neu ab 29.9.	
10.50-11.35 Reha-Sport +	10.15-11.00 Reha-Sport +	10.00-11.00 Aktiv älter werden**	10.00-11.00 Yoga a.d. Stuhl	10.15-11.15 Beckenboden**	10.00-11.00 Kinder-Yoga 6-10 Jahre *
	11.20-12.05 Reha-Sport +	11.15-12.45 Yoga Flow ###			
	16.50-17.35 Reha-Sport +	17.00-17.45 Reha-Sport +	17.15-18.00 Reha-Sport +	17.00-17.45 Reha-Sport +	
18.00-19.00 WSG	17.50-18.35 Reha-Sport +	18.15-19.00 Reha-Sport +	18.20-19.05 Reha-Sport +	18.00-18.45 Reha-Sport +	
19.30-21.00 Faszien- Yoga	19.00-20.30 Yoga Flow	19.30-21.00 Yoga Flow	19.30-21.00 -Sanftes - Hatha-Yoga	19.30-21.00 Yin Yoga	

**geschlossene Kurse + Reha-Sport nur mit ärztl. Verordnung

jeden letzten Mittwoch im Monat Yin Yoga * Kurs nach Absprache mit Karin Schäfer

Samstags und Sonntags immer wieder Workshops