

# Wochenplan

1. Halbjahr 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>8.30 – 10.00 Uhr</b> Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen S. Schwarz-Zeeb		<b>8.30 – 10.00 Uhr</b> Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck		
	<b>9.00 – 10.15 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	<b>10.30 – 11.30 Uhr</b> Qigong Anna Philipzik	<b>9.15 – 10.30 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	
			<b>17.30 - 18.45 Uhr</b> Qigong Sören Philipzik	<b>17.15 – 18.30 Uhr</b> Rückenfit Sabine Beck
<b>18.30 – 19.45 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b> Yoga Yolanda Noffke	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b> Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck	<b>19.15 – 20.30 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	<b>19.30 – 20.30 Uhr</b> Freie Meditation Anke Krombach
<b>20.00 – 21.15 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	<b>20.15 – 21.45 Uhr</b> Yoga Yolanda Noffke			

Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

## Yoga

10 x 75 Min. 05./06./08.02.2024 135,- €  
S. Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 23.01. + 23.04.2024 150,- €  
Yolanda Noffke, Telefon 07042 16640

## Progressive Muskelrelaxation

10 x 90 Min. 17.01.2024 130,- €  
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

## Rückenfit

15 x 75 Min. 19.01.2024 150,- €  
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

## Qigong

10 x 60 Min. 07.02. + 08.05.2024 120,- €  
Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 01.02. + 11.04.2024 120,- €  
Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329

## Freie Meditation

Freitag 19.30 - 20.30 Uhr 14-tägig  
Termine auf der Homepage