

Wochenplan

2. Halbjahr 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00 Uhr Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen S. Schwarz-Zeeb		8.30 – 10.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck		
	9.00 – 10.15 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	10.30 – 11.30 Uhr Qigong Anna Philipzik	9.15 – 10.30 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	
				17.15 – 18.30 Uhr Rückenfit Sabine Beck
18.30 – 19.45 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	18.30 – 20.00 Uhr Yoga Yolanda Noffke	18.00 – 19.15 Uhr Qigong Sören Philipzik	19.15 – 20.30 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	
20.00 – 21.15 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	20.15 – 21.45 Uhr Yoga Yolanda Noffke			

Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

Yoga

10 x 75 Min. 07./08./10.10.2024 135,- €
S. Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 10.09.2024 150,- €
Yolanda Noffke, Telefon 07042 16640

Progressive Muskelrelaxation

10 x 90 Min. 18.09.2024 130,- €
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

Rückenfit

10 x 75 Min. 20.09.2024 120,- €
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

Qigong

10 x 60 Min. 02.10.2024 120,- €
Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 09.10.2024 120,- €
Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329