

# Wochenplan

2. 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>17.15 – 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>18.00 – 19.15 Uhr</b> Qigong Sören Philipzik	<b>19.15 – 20.30 Uhr</b> Yoga S. Schwarz-Zeeb	
<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. 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