

Wochenplan

1. Halbjahr 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00 Uhr Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen Susanne Schwarz-Zeeb		8.30 – 10.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck		
	9.00 – 10.15 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	10.30 – 11.45 Uhr Qigong Anna Philipzik	9.15 – 10.30 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	
				17.15 – 18.30 Uhr Rückenfit Sabine Beck
18.30 – 19.45 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	18.30 – 20.00 Uhr Yoga Yolanda Noffke	18.00 – 19.15 Uhr Qigong Sören Philipzik	19.15 – 20.30 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	18.45 – 20.00 Uhr TraumaRelease Yoga Sabine Beck
20.00 – 21.15 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	20.15 – 21.45 Uhr Yoga Yolanda Noffke			

Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

Yoga

10 x 75 Min. 03./04./06.02.2025 135,- €

S. Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 14.01. + 22.04.2025 150,- €

Yolanda Noffke, Telefon 07042 16640

Progressive Muskelrelaxation

15 x 90 Min. 15.01. + 21.05.2025 180,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Rückenfit

15 x 75 Min. 17.01. + 23.05.2025 150,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

TraumaRelease Yoga

10 x 75 Min. 24.01. + 23.05.2025 150,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Qigong

8 x 75 Min. 05.02. + 21.05.2025 130,- €

Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 12.02.+ 21.05.2025 130,- €

Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329

Morgen-Meditation zum Jahresbeginn

Termine auf der Homepage

Anke Krombach