

Wochenplan

1. Halbjahr 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00 Uhr Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	9.00 – 10.15 Uhr Yoga <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	8.30 – 10.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation <i>Sabine Beck</i>		
		10.30 – 11.45 Uhr Qigong <i>Anna Philipzik</i>	9.15 – 10.30 Uhr Yoga <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	
			17.30 - 18.45 Uhr Qigong <i>Sören Philipzik</i>	17.15 – 18.30 Uhr Rückenfit <i>Sabine Beck</i>
18.30 – 19.45 Uhr Yoga <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	18.30 – 20.00 Uhr Yoga <i>Yolanda Noffke</i>		19.15 – 20.30 Uhr Yoga <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	18.45 – 20.00 Uhr TraumaRelease Yoga <i>Sabine Beck</i>
20.00 – 21.15 Uhr Yoga <i>Susanne Schwarz-Zeeb</i>	20.15 – 21.45 Uhr Yoga <i>Yolanda Noffke</i>			

Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

Yoga

10 x 75 Min. 12./13./15.01.2026 135,- €

Susanne Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 20.01.2026 150,- €

Yolanda Noffke, Telefon 07042 16640

Progressive Muskelrelaxation

10 x 90 Min. 14.01. + 06.05.2026 130,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Rückenfit

10 x 75 Min. 16.01. + 08.05.2026 120,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

TraumaRelease Yoga

10 x 75 Min. 16.01. + 08.05.2026 130,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Qigong

8 x 75 Min. 21.01. + 29.04.2026 130,- €

Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 05.02. + 23.04.2026 130,- €

Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329