

Wochenplan

2. Halbjahr 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00 Uhr Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen Susanne Schwarz-Zeeb	9.00 – 10.15 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	8.30 – 10.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck		
		10.30 – 11.45 Uhr Qigong Anna Philipzik	9.15 – 10.30 Uhr Yoga Susanne Schwarz-Zeeb	
			17.30 - 18.45 Uhr Qigong Sören Philipzik	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		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. 05./06./08.10.2026 135,- €

Susanne Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 15.09.2026 150,- €

Yolanda Noffke, ytnoffke@t-online.de

Progressive Muskelrelaxation

10 x 90 Min. 16.09.2026 130,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Rückenfit

10 x 75 Min. 18.09.2026 120,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

TraumaRelease Yoga

10 x 75 Min. 18.09.2026 130,- €

Sabine Beck, Telefon 0151 15983014

Qigong

8 x 75 Min. 16.09.2026 130,- €

Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 08.10.2026 130,- €

Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329

www.dieschmiedevaihingen.de

Infotelefon: 07 042 - 13 253