

# Wochenplan 1. Halbjahr 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>8.15 – 9.30 Uhr</b> Yoga + Nordic-Walking Treffpunkt bitte erfragen	<b>9.00 – 10.00 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>8.30 – 10.00 Uhr</b> Progressive Muskelrelaxation [C. Sauter]	<b>8.15 – 9.15 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>9.30 – 11.00 Uhr</b> Wirbelsäulen- gymnastik [U. Schindler]
<b>9.30 – 11.00 Uhr</b> Wirbelsäulen- gymnastik [U. Schindler]		<b>10.30 – 11.30 Uhr</b> Rückenfit [S. Beck]	<b>9.30 – 10.30 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b> Rückenfit [S. Beck]
<b>17.30 – 19.00 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b> Vom Gehen zum Joggen mit Kräftigung und Dehnung [S. Beck]	<b>18.15 – 19.30 Uhr</b> Meditation [P. Dreßler]		<b>18.30 – 19.30 Uhr</b> Mantrasingen oder Meditation Termine auf der Homepage [S. SZeeb/P. Dreßler]
<b>19.00 – 20.30 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b> Yoga [Y. Noffke]		<b>18.30 – 20.00 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>18.45 – 19.45 Uhr</b> Entspannung mit Klangschalen 14tägig [U. Schöttle]
<b>20.30 – 22.00 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	<b>20.15 – 21.45 Uhr</b> Yoga [Y. Noffke]	<b>19.45 – 21.45 Uhr</b> Yoga Nidra [D. Rudy]	<b>20.15 – 21.45 Uhr</b> Yoga [S. SZeeb]	

[www.dieschmiedevaihingen.de](http://www.dieschmiedevaihingen.de)

Infotelefon  
**07042-13253**

## Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

### Yoga

12 x 1,5 Std. 16.1./5. / 8.2.2018 120.– EUR

10 x 1,5 Std. 8.5.2018 100.– EUR

12 x 1 Std. 6./8.2.2017 80.– EUR

S. Schwarz-Zeeb · Telefon (07042) 13253

Y. Noffke · Telefon (07042) 16640

### Yoga Nidra

10 x 2 Std. 10.1/4.4.2018 146.– EUR

D. Rudy · Telefon (07042) 1204911

### Progressive Muskelrelaxation

10 x 1,5 Std. 10.1./16.5.2018 100.– EUR

C. Sauter · Telefon (07042) 288356

### Wirbelsäulengymnastik

10 x 1,5 Std. 26./29.1.2018 130.– EUR

U. Schindler · Telefon (07042) 92940

### Rückenfit

8 x 1 Std. 24./26.1.2018 50.– EUR

10 x 1 Std. 11./13.4.2018 65.– EUR

### Vom Gehen zum Joggen

8 x 1,5 Std. 23.1.2018 60.– EUR

10 x 1,5 Std. 10.4.2018 75.– EUR

S. Beck · Telefon (07042) 289579

### Meditation

10 x 1,25 Std. 17.1.2018 75.– EUR

P. Dreßler · Telefon (07042) 4215

### Entspannung mit Klangschalen

6 x 1 Std. 12.1./20.4.2018 14tägig 60.– EUR

U. Schöttle · Telefon (07042) 14548