

Wochenplan

1. Halbjahr 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00 Uhr Yoga + Nordic Walking Treffpunkt bitte erfragen S. Schwarz-Zeeb		8.30 – 10.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck		
	9.00 – 10.15 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	10.30 – 11.30 Uhr Qigong Anna Philipzik	9.15 – 10.30 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	
			17.30 - 18.45 Uhr Qigong Sören Philipzik	17.15 – 18.30 Uhr Rückenfit Sabine Beck
18.30 – 19.45 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	18.30 – 20.00 Uhr Yoga Yolanda Noffke	19.30 – 21.00 Uhr Progressive Muskelrelaxation Sabine Beck	19.15 – 20.30 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	19.30 – 20.30 Uhr Freie Meditation Anke Krombach
20.00 – 21.15 Uhr Yoga S. Schwarz-Zeeb	20.15 – 21.45 Uhr Yoga Yolanda Noffke			

Starttermine · Kursleitung · Anmeldung:

Yoga

10 x 75 Min. 05./06./08.02.2024 135,- €
S. Schwarz-Zeeb, Telefon 07042 13253

12 x 90 Min. 23.01. + 23.04.2024 150,- €
Yolanda Noffke, Telefon 07042 16640

Progressive Muskelrelaxation

10 x 90 Min. 17.01.2024 130,- €
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

Rückenfit

15 x 75 Min. 19.01.2024 150,- €
Sabine Beck, Telefon: 0151 15983014

Qigong

10 x 60 Min. 07.02. + 08.05.2024 120,- €
Anna Philipzik, Telefon 01575 5044198

8 x 75 Min. 01.02. + 11.04.2024 120,- €
Sören Philipzik, Telefon 0177 5432329

Freie Meditation

Freitag 19.30 - 20.30 Uhr 14-tägig
Termine auf der Homepage