

Unsere Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAG	09.00 – 10.00 Pilates Einstieg jederzeit möglich Serap Coskun	09.00 – 10.00 Qigong Einstieg jederzeit möglich Cornelia Hägele-Selck	09.00 – 10.00 SuperMAMAfitness BauchBeutelPo Katharina Kühn	09.00 – 10.00 Senioren Qigong Cornelia Hägele-Selck	09.00 – 10.30 Qigong Einstieg jederzeit möglich Sigrid Revault-Braun
		10.15 – 11.15 Qigong und Atempflege für Menschen mit chron. Schmerzen Cornelia Hägele-Selck	10.30 – 12.00 Yoga Offene Gruppe Einstieg jederzeit möglich Birgit Breves	10.30 – 12.00 Yoga Offene Gruppe Einstieg jederzeit möglich Birgit Breves	
NACHMITTAG					
	Pilateskurse mit Serap Coskun 17.00 – 18.00 Jugend-Pilates ab 14		17.00 – 18.30 Bauchtanz Einstieg jederzeit möglich Sarinah		
	18.00 – 19.00 Power-Pilates	18.20 – 19.20 Qigong Einstieg jederzeit möglich Cornelia Hägele-Selck		18.30 – 19.30 Feldenkrais Methode Einstieg jederzeit möglich Renate Nachbargauer	18.00 – 19.30 Yoga Offene Gruppe Einstieg jederzeit möglich Birgit Breves
	19.00 – 20.00 Power-Pilates				
20.00 – 21.00 Power-Pilates Einstieg jederzeit möglich Serap Coskun	20.00 – 21.30 Qigong Einstieg jederzeit möglich Sigrid Revault-Braun	19.30 – 21.00 T'ai Chi Ch'uan Einstieg mit Vorkenntnissen Sigrid Revault-Braun	20.00 – 21.30 Qigong Einstieg jederzeit möglich Sigrid Revault-Braun	20.00 – 21.30 KBT Konzentriative Bewegungstherapie Sylvana Palermo	

Stand: März 2018