

Unsere Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAG	09.00 – 10.00 Pilates Serap Coskun Einstieg jederzeit möglich	09.00 – 10.00 Qigong-Gruppe des TVH Cornelia Hägele-Selck Auch für Nichtmitglieder	08.45 - 10.00 Yoga Martin Simmet Ab 30. September	09.00 – 10.00 Senioren Qigong Cornelia Hägele-Selck	09.00 – 10.30 Qigong Sigrid Revault-Braun Einstieg jederzeit möglich
		10.15 – 11.15 Qigong und Atempflege für Menschen mit chron. Schmerzen Cornelia Hägele-Selck	10.30 – 12.00 Yoga für Rücken, Gelenke, Knochen Birgit Breves Ab 14. Oktober	10.30 – 12.00 Yoga Offene Gruppe Birgit Breves Einstieg jederzeit möglich	
NACHMITTAG	17.00 – 18.00 Jugend-Pilates ab 14 Serap Coskun			15.15 – 16.15 Qigong im Sitzen Cornelia Hägele-Selck Demnächst Neu	
	18.00 – 19.00 Power-Pilates Serap Coskun			16.30 – 18.00 Beckenboden Sigrid Oesterle Ab 24. September	
	19.00 – 20.00 Power-Pilates Serap Coskun	18.15 – 19.45 Qigong-Gruppe des TVH Sigrid Revault-Braun Auch für Nichtmitglieder Einstieg jederzeit möglich	18.00 – 19.30 Bauchtanz Sarinah Einstieg jederzeit möglich	18.30 – 19.30 Feldenkrais Methode Bewusstheit durch Bewegung Renate Nachbargauer Einstieg jederzeit möglich	18.00 – 19.30 Yoga Offene Gruppe Birgit Breves Einstieg jederzeit möglich
	20.00 – 21.00 Power-Pilates Serap Coskun Einstieg jederzeit möglich	20.00 – 21.30 Qigong Sigrid Revault-Braun Einstieg jederzeit möglich	20.00 – 21.30 Qigong Sigrid Revault-Braun Einstieg jederzeit möglich	20.00 – 21.30 Qigong Sigrid Revault-Braun Einstieg jederzeit möglich	20.00 – 21.00 PMR + autog. Training für Frauen / offene Gruppe Esther Friedmann Ab 18. September 14täglich

Stand: 10. September 2015