

# Unsere Kurse

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

Stand: 10. September 2015