

FRÜHJAHR/ SOMMER KURSPLAN- FRIEDBERG/ OCKSTADT

MO	DI	MI	DO	FR	SA/ SO
		09:15 Uhr Good Morning Hatha Yoga -----		09:45 Uhr Good Morning Hatha Yoga -----	Wechselnde Workshops/ Events (Termine unter Events)
	17:00 Uhr Yoga Flow -----			17:00 Uhr Yin Yoga	
19:00 Uhr Relax Hatha Yoga	18:05 Uhr Yogilates -----	18:00 Uhr Hatha Yoga -----	18:00 Uhr Yogilates -----		
	19:30 Uhr QiYoga	19:30 Uhr Yin Yoga	19:30 Uhr Yoga Flow		

FRÜHJAHR/ SOMMER KURSPLAN- NIEDER WÖLLSTADT

MO	DI	MI	DO	FR	SA/ SO
	09:00 Uhr Yoga für Senioren -----	10:00 Uhr Qigong -----	10:00 Uhr Qigong für Senioren -----		Wechselnde Workshops/ Events (Termine unter Events)
17:30 Uhr Yoga Präventions- kurs* -----	18:15 Uhr Yang to Yin Yoga -----	18:15 Uhr Präventions- kurs* -----		18:00 Uhr Yoga Präventions- kurs*	
19:00 Uhr Dance Flow	19:30 Uhr Meditation	19:30 Uhr Funktionelles Krafttraining	19:30 Uhr Qigong (8 Brokate, 18 Harmoniefiguren)		

*8 Wochen Kurse, mit Start- & Enddatum, unterstützt durch deine Krankenkasse.
Termine & Anmeldung auf der Webseite unter Präventionskurse.