

KURSPLAN

September bis Dezember 2026

Montag

9.00 - 10.00 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

10.30 - 11.30 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

17.00 - 18.15 Uhr
Ankerzeit für
Innere Balance****
mit Claudia

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

10.30 - 11.30 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

16.00 - 17.00 Uhr
Yoga für Kinder
mit Jennifer und Franziska

19.30 - 20.30 Uhr
Ganzkörperworkout
mit Jule

Mittwoch

08.30 - 10.00 Uhr
Hatha Yoga*
mit Melanie

18.00 - 19.30 Uhr
Hatha Yoga*
mit Melanie

Donnerstag

10.00 - 11.15 Uhr
Move & Relax ***
mit Petra-Michaela

17.45 - 19.00 Uhr
Inspirierte Bewegung**
mit Petra-Michaela

19.30 - 20.45 Uhr
Inspirierte Bewegung**
mit Petra-Michaela

Freitag

8.45 - 10.00 Uhr
Stretch & Relax
mit Franziska

dein
RAUM.

- * § 20 Kurs - Bezuschussung über die Krankenkasse möglich
- ** Ganzkörpertraining für innere Balance, Entspannung & Flexibilität
- *** Körper, Rücken & Atemarbeit
- **** Übungen zur Entspannung und Selbstregulation