

# WOCHENPLAN – KURSE

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>8:30 Uhr</b>	„Deine Auszeit mit autogenem Training“				
<b>9:45 Uhr</b>	„Easy Morning Yoga“				
<b>10:30 Uhr</b>		„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“		„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“	
<b>11:50 Uhr</b>				„Dein Weg zur Entspannung mit progressiver Muskelrelaxation“	
<b>17:30 Uhr</b>	„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“		„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“		
<b>18:00 Uhr</b>				„Yoga Flow“	
<b>19:00 Uhr</b>	„Aktiv mit Pilates“	„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“		„Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr“	