KURSPROGRAMME

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:00 - 10:45 Yoga 60+ Fit bis ins hohe Alter	10:00 – 10:45 Starker Rücken, gedehnte Faszien		10:00 - 10:45 Spaß an Beweglichkeit – eine fröhliche Männergruppe
16:00 – 16:45 Gymnastik mit neurologischen Erkrankungen				
	18:00 – 18:45 Starker Rücken, gedehnte Faszien		18:00 – 19:15 Physio-Yoga	