



MONAT..... KW:..... 20

7/00

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

8/00

YOGA
MedAixCenter

YOGA II
SCHWERPUNKTE
Ausdauer
K r a f t
Flexibilität

YOGA
MedAixCenter

YOGA II
SCHWERPUNKTE
Ausdauer
K r a f t
Flexibilität

9/00

YOGA I
SCHWERPUNKTE
A t m u n g
Mobilisation
Flexibilität

Meditation I

10/00

MedAix **REHA**
Schützenstr.

11/00

12/00

13/00

14/00

15/00

16/00

17/00

MedAix **REHA**
Schützenstr.

YOGA I
SCHWERPUNKTE
A t m u n g
Mobilisation
Flexibilität

18/00

Meditation I

19/00

YOGA II
SCHWERPUNKTE
Ausdauer
K r a f t
Flexibilität

YOGA MedAix
Laurensberg

20/00

MedAix **REHA**
Laurensberg