



# Bewegung & Entspannung

	ZEIT	KURS
<b>MO</b>	07.15–08.15	«Achtsam in die Woche»
	18.15 - 19.15	Körperkräftigung
	19.30 - 20.30	Körperkräftigung
<b>DI</b>	16.30–17.45	Yoga
	18.00–19.15	Yoga
<b>MI</b>	08.00–09.00	Rückenfit
	18.15 - 19.15	Körperkräftigung
	19.30 - 20.30	Körperkräftigung
<b>DO</b>	16.30–17.45	Yoga
	18.00–19.15	Yoga
<b>FR</b>	07.15–08.15	Bewegung und Meditation
	18.00–19.15	Candlelight Yoga
<b>SA</b>	08.30-09.30	<b>Aquafit</b> <i>(Special ab 21. Jan bis 25. Feb 23)</i>
	17.00 - 18.00	<b>Ausdehnen</b>
<b>SO</b>	08.00–09.15	Yoga
	09.30-10.45	Yoga
	17.00–17.30	Tiefenentspannung

## Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung bis am Vorabend um 20.00 Uhr.

Ausserhalb unseres Programmes, steht der Bewegungsraum zur freien Verfügung.


 since 1904