



Kursplan KW 39

Montag 21.09.2026		Donnerstag 24.09.2026	
Bewegung im liegen 18:00 Uhr		Qigong & Entspannung mit Sigg 18:00 Uhr	
Step to the beat 19:00 Uhr		Yoga & Atementspannung mit Karina 19:00 Uhr	