

Rücken Fit

Mittwoch

09.00 – 09.55 Uhr

Kurs 1

25.02./04.03./11.03./18.03./25.03.2026

Kurs 2

06.05./13.05./20.05./27.05./03.06.2026

Kurs 3

19.08. bis 16.12.2026

Feldenkrais

Dienstag

10.05 – 11.00 Uhr

Kurs 1

06.01./13.01./20.01./03.02./24.02./10.03.2026

18.08./25.08./01.09./15.09./22.09./29.09.2026

Mittwoch*

18.15 – 19.15 Uhr

Kurs 2* abends

07.01./14.01./21.01./04.02./25.02./11.03.2026

19.08./26.08./02.09./16.09./23.09./30.09.2026

Tai Ji

Donnerstag*

19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 1* abends

26.02./05.03./12.03./19.03.2026

Tai Ji (Kennenlernen)

Kurs 2* abends

11.06./18.06./25.06./02.07.2026

Tai Ji (Kennenlernen)

Kurs 3* abends

20.8. bis 17.12.2026

Tai Ji (Vertiefung)

Entspannung

Mittwoch*

18.00 – 19.15 Uhr

Kurs 1* abends

18.03./25.03./01.04./08.04./15.04.2026

Kurs 2* abends

28.10./04.11./11.11./18.11./25.11.2026

Faszien nach L&B Freitag

09.30 – 11.00 Uhr

Kurs 1

30.10. / 06.11. / 13.11. und 20.11.2026 (Ganzer Körper)