Gesundheit und Entspannung 1. Halbjahr 2027 – VOR DEN OSTERFERIEN

Kurstitel	Kurs-Nr.	UStd.	Dauer	Zeiten	Kursleitung	Gebühr	ermäßigt
YOGA							
Hatha Yoga	1708-27	18	12.01. - 09.03.2027	Di 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	72,-	60,-
Hatha Yoga	1709-27	18	13.01. - 10.03.2027	Mi 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	72,-	60,-
Hatha Yoga	1710-27	18	13.01. - 10.03.2027	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Katrin Schäfer	81,-	65,-
Hatha Yoga	1712-27	18	12.01. - 09.03.2027	Di 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	72,-	60,-
Hatha Yoga	1711-27	18	13.01. - 10.03.2027	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	72,-	60,-
Hatha Yoga 50+	1702-27	16	11.01. - 08.03.2027	Mo 9.00 - 10.30 Uhr	Katrin Jeken	64,-	53,-
Hatha Yoga 50+	1703-27	16	11.01. - 08.03.2027	Mo 10.30 - 12.00 Uhr	Katrin Jeken	64,-	53,-
Hatha Yoga 50+	1704-27	16	12.01. - 09.03.2027	Di 10.15 - 11.45 Uhr	Brigitte Mohn	64,-	53,-
Hatha Yoga 50+	1705-27	16	12.01. - 09.03.2027	Di 12.00 - 13.30 Uhr	Brigitte Mohn	64,-	53,-
Hatha Yoga 50+	1706-27	18	15.01. - 12.03.2027	Fr 9.30 - 11.00 Uhr	Joachim Buntrock	72,-	60,-
Hatha Yoga 50+	1707-27	18	15.01. - 12.03.2027	Fr 11.15 - 12.45 Uhr	Joachim Buntrock	72,-	60,-
Sitzyoga	1714-27	8	11.01. - 08.03.2027	Mo 17.00 - 17.45 Uhr	Daniela Brammen	43,-	37,-
Yoga Basic und Faszienyoga	1713-27	18	14.01. - 11.03.2027	Do 17.25 - 18.55 Uhr	Sabine Jesse	72,-	60,-
TAI-CHI, FELDENKRAIS, TANZ							
Tai-Chi	1720-27	8 ZStd.	11.01. - 08.03.2027	Mo 16.40 - 17.40 Uhr	Wolfgang Baumbach	43,-	37,-
Tai-Chi	1721-27	8 ZStd.	11.01. - 08.03.2027	Mo 17.45 - 18.45 Uhr	Wolfgang Baumbach	43,-	37,-
Tai-Chi vormittags	1722-27	9 ZStd.	12.01. - 09.03.2027	Di 9.00 - 10.00 Uhr	Wolfgang Baumbach	50,-	42,-
Tanz in den Morgen	1726-27	9 ZStd.	10.01. - 10.03.2027	Mi 9.15 - 10.15 Uhr	Doro Roth	50,-	42,-
GYMNASTIK / DORE JACOBS							
Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs	1725-27	9 ZStd.	14.01. - 11.03.2027	Do 11.00 - 12.00 Uhr	Marjan Radfar	50,-	42,-
Wirbelsäulengymnastik	1731-27	16	11.01. - 08.03.2027	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	Hanna Topf	64,-	53,-
Wirbelsäulengymnastik & Pilates	1732-27	8 ZStd.	11.01. - 08.03.2027	Mo 20.30 - 21.30 Uhr	Anke Winkler	43,-	37,-
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	1723-27	18	13.01. - 10.03.2027	Mi 11.00 - 12.30 Uhr	Marjan Radfar	72,-	60,-
Wirbelsäulengymnastik am Morgen (einstündig)	1724-27	9 ZStd.	14.01. - 11.03.2027	Do 9.45 - 10.45 Uhr	Marjan Radfar	50,-	42,-

ZStd. = Zeitstunde

Gesundheit und Entspannung 1. Halbjahr 2027 – NACH DEN OSTERFERIEN

Kurstitel	Kurs-Nr.	UStd.	Dauer	Zeiten	Kursleitung	Gebühr	ermäßigt
YOGA							
Hatha Yoga	1809-27	26	06.04. - 06.07.2027	Di 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	104,-	87,-
Hatha Yoga	1810-27	28	07.04. - 07.07.2027	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Katrin Schäfer	112,-	93,-
Hatha Yoga	1812-27	28	07.04. - 07.07.2027	Mi 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	112,-	93,-
Hatha Yoga	1808-27	26	06.04. - 06.07.2027	Di 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	104,-	87,-
Hatha Yoga	1811-27	28	07.04. - 07.07.2027	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	112,-	93,-
Hatha Yoga 50+	1802-27	26	05.04. - 05.07.2027	Mo 9.00 - 10.30 Uhr	Katrin Jeken	104,-	87,-
Hatha Yoga 50+	1803-27	26	05.04. - 05.07.2027	Mo 10.30 - 12.00 Uhr	Katrin Jeken	104,-	87,-
Hatha Yoga 50+	1804-27	24	06.04. - 06.07.2027	Di 10.15 - 11.45 Uhr	Brigitte Mohn	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1805-27	24	06.04. - 06.07.2027	Di 12.00 - 13.30 Uhr	Brigitte Mohn	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1806-27	24	09.04. - 09.07.2027	Fr 9.30 - 11.00 Uhr	Joachim Buntrock	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1807-27	24	09.04. - 09.07.2027	Fr 11.15 - 12.45 Uhr	Joachim Buntrock	96,-	80,-
Sitzyoga	1814-27	13	05.04. - 05.07.2027	Mo 17.00 - 17.45 Uhr	Daniela Brammen	52,-	44,-
Yoga Basic und Faszienyoga	1813-27	24	08.04. - 08.07.2027	Do 17.25 - 18.55 Uhr	Sabine Jesse	96,-	80,-
TAI-CHI, FELDENKRAIS, TANZ							
FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung	1829-27	12	20. und 21.03.2027	Sa + So 10.00 - 15.00 Uhr	Mu-Yi Kuo	120,-	keine Erm.
Tai-Chi	1820-27	13 ZStd.	05.04. - 05.07.2027	Mo 16.40 - 17.40 Uhr	Wolfgang Baumbach	70,-	60,-
Tai-Chi	1821-27	13 ZStd.	05.04. - 05.07.2027	Mo 17.45 - 18.45 Uhr	Wolfgang Baumbach	70,-	60,-
Tai-Chi vormittags	1822-27	13 ZStd.	06.04. - 06.07.2027	Di 9.00 - 10.00 Uhr	Wolfgang Baumbach	70,-	60,-
Tanz in den Morgen	1826-27	14 ZStd.	07.04. - 07.07.2027	Mi 9.15 - 10.15 Uhr	Doro Roth	76,-	65,-
GYMNASTIK / DORE JACOBS							
Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs	1825-27	12 ZStd.	08.04. - 08.07.2027	Do 11.00 - 12.00 Uhr	Marjan Radfar	65,-	55,-
Wirbelsäulengymnastik	1831-27	26	05.04. - 05.07.2027	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	Hanna Topf	104,-	87,-
Wirbelsäulengymnastik & Pilates	1832-27	13 ZStd.	05.04. - 05.07.2027	Mo 20.30 - 21.30 Uhr	Anke Winkler	70,-	60,-
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	1823-27	28	07.04. - 07.07.2027	Mi 11.00 - 12.30 Uhr	Marjan Radfar	112,-	93,-
Wirbelsäulengymnastik am Morgen (einstündig)	1824-27	12 ZStd.	08.04. - 08.07.2027	Do 9.45 - 10.45 Uhr	Marjan Radfar	65,-	55,-

ZStd. = Zeitstunde