Gesundheit und Entspannung 2. Halbjahr 2026

Kurstitel	Kurs-Nr.	UStd.	Dauer	Zeiten	Kursleitung	Gebühr	ermäßigt
YOGA							
Hatha Yoga 50+	1602-26	24	07.09. - 07.12.2026	Mo 9.00 - 10.30 Uhr	Katrin Jeken	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1603-26	24	07.09. - 07.12.2026	Mo 10.30 - 12.00 Uhr	Katrin Jeken	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1604-26	22	08.09. - 15.12.2026	Di 10.15 - 11.45 Uhr	Brigitte Mohn	88,-	73,-
Hatha Yoga 50+	1605-26	22	08.09. - 08.12.2026	Di 12.00 - 13.30 Uhr	Brigitte Mohn	88,-	73,-
Hatha Yoga 50+	1606-26	24	11.09. - 11.12.2026	Fr 9.30 - 11.00 Uhr	Joachim Buntrock	96,-	80,-
Hatha Yoga 50+	1607-26	24	11.09. - 11.12.2026	Fr 11.15 - 12.45 Uhr	Joachim Buntrock	96,-	80,-
Hatha Yoga	1608-26	24	08.09. - 08.12.2026	Di 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	96,-	80,-
Hatha Yoga	1609-26	24	08.09. -08.12.2026	Di 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	96,-	80,-
Hatha Yoga	1610-26	24	09.09. - 09.12.2026	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Katrin Schäfer	108,-	87,-
Hatha Yoga	1611-26	24	09.09. - 09.12.2026	Mi 17.30 - 19.00 Uhr	Aron Thiele	96,-	80,-
Hatha Yoga	1612-26	24	09.09. - 09.12.2026	Mi 19.15 - 20.45 Uhr	Aron Thiele	96,-	80,-
Yoga Basic und Faszienyoga	1613-26	24	10.09. - 10.12.2026	Do 17.25 - 18.55 Uhr	Sabine Jesse	96,-	80,-
Stuhlyoga	1614-26	12	07.09. - 07.12.2026	Mo 17.00 - 17.45 Uhr	Daniela Brammen	48,-	40,-
Kundalini Yoga	1615-26	24	10.09. - 10.12.2026	Do 17.30 - 19.00 Uhr	Daniela Brammen	96,-	80,-
TAI-CHI, QIGONG, FELDENKRAIS							
Tai-Chi	1620-26	12 ZStd.	07.09. - 07.12.2026	Mo 16.40 - 17.40 Uhr	Wolfgang Baumbach	65,-	55,-
Tai-Chi Vertiefung	1621-26	12 ZStd.	07.09. - 07.12.2026	Mo 17.45 - 18.45 Uhr	Wolfgang Baumbach	65,-	55,-
Tai-Chi vormittags	1622-26	12 ZStd.	08.09. - 08.12.2026	Di 9.00 - 10.00 Uhr	Wolfgang Baumbach	65,-	55,-
QiGong Yangsheng	1627-26	24	15.09. - 15.12.2026	Di 17.45 - 19.15 Uhr	Stephanie Werth	96,-	80,-
FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung	1629-26	12	17.10. + 18.10.2026	Sa + So 10.00 - 15.00 Uhr	Mu-Yi Kuo	120,-	
GYMNASTIK / DORE JACOBS							
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	1623-26	24	09.09. - 09.12.2026	Mi 11.00 - 12.30 Uhr	Marjan Radfar	96,-	80,-
Wirbelsäulengymnastik am Morgen (1-stündig)	1624-26	12 ZStd.	10.09. - 10.12.2026	Do 9.45 - 10.45 Uhr	Marjan Radfar	65,-	55,-
Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs	1625-26	12 ZStd.	10.09. - 10.12.2026	Do 11.00 - 12.00 Uhr	Marjan Radfar	65,-	55,-
Wirbelsäulengymnastik	1631-26	24	07.09. - 07.12.2026	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	Hanna Topf	96,-	80,-
Wirbelsäulengymnastik & Pilates	1632-26	12 ZStd.	07.09. - 07.12.2026	Mo 20.30 - 21.30 Uhr	Anke Winkler	65,-	55,-
Tanz in den Morgen	1626-26	11 ZStd.	16.09. - 09.12.2026	Mi 9.15 - 10.15 Uhr	Doro Roth	60,-	52,-
Finde Deine innere Ruhe mit Progressiver Muskelentspannung	1628-26	24	08.09. - 08.12.2026	Di 18.30 - 20.00 Uhr	Pia Weigl	120,-	
Meditation für Anfänger*innen	1630-26	12	07.09. - 07.12.2026	Mo 18.00 - 18.45 Uhr	Daniela Brammen	48,-	40,-

ZStd. = Zeitstunde