

	Kostenlose Kurse		
15:00	Ursula Bantle	VZR	Qigong zum Mitmachen
16:00	Beatrix Schumacher	VZR	Klassisches T'ai Chi Ch'uan mit SchülerInnen zum Zuschauen und bei einzelnen Übungen auch zum Mitmachen - im Anschluss bei Interesse Gespräch möglich
16:30	Martina Darga	VZR	Qigong zum Mitmachen
17:00	Tanz Schnupperkurs	VZR	mit Miriam und Hubert
17:30	Roswitha Hauke	Medi	Yoga
18:00	Annette Krehl	VZR	Qigong Einführung und Mitmachen
18:30	Andrea Jesse-Knittel	VZR	Ein Infostand für Körperzentrum Beckenboden für die Frau. Hier erfahren Sie Wissenswertes über Ihren Beckenboden! Wie er aussieht, wo er liegt und was er braucht. Und was er alles kann, wenn Sie ihm genügend Aufmerksamkeit schenken. KÖRPER-LIFTING
19:00	Selbsthilfe Rückentherapie mit Yogahilfsmitteln	Medi	Sascha Kovakevic