

Belegungsplan / Kurstermine ab Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 - 10:15 TAIJIQUAN Lange Form (Claudia Friedel)	9:30 – 10:30 QIGONG (Eva Biank)	9:00 – 10:00 QIGONG (Eva Biank)	
	11:45 – 12:45 GYMNASTIK für Frauen (Gabriele Berger)	11:00 – 12:00 QIGONG (Eva Biank)	10:30 – 11:30 GYMNASTIK 60 + (Silvia Franke-Swiderek)	10:30 – 11:30 und 12:00 – 13:00 QIGONG (Tamara Müller)
			12:00 – 13:00 QIGONG (Eva Biank)	
17:00 – 18:00 QIGONG (Eva Biank)	17:00 – 18:00 (reserviert)	17:00 – 18:00 QIGONG (Eva Biank)	13:45 – 14:45 und 15:00 - 16:00 RÜCKEN-GYMNASTIK (Sabine Gammert)	14:45 – 16:00 oder 18:15 bis 20:15 TANGO ARGENTINO Paare & Singles (Carlos Rodriguez Doughty)
18:30 - 19:45 TAIJIQUAN Pekingform / Vertiefung (Claudia Friedel)	18:30 – 19:45 TAIJIQUAN Lange Form / Vertiefung (Claudia Friedel)	18:30 – 19:30 ACHTSAMKEITS-YOGA Präventionskurs (Gudrun Schultheiß)		