

## VOM 29. JUNI BIS 5. JULI 2026 TREFFPUNKT NEBEN DEM KIDSCLUB

Bitte seit 5 min vor Beginn da, damit wir pünktlich beginnen können

|    |  |
|----|--|
| MO | <b>8:30 UHR SANFT IN DEN TAG</b> - MEDITATION & KÖRPERWAHRNEHMUNG<br><b>9:00 UHR MORGEN FLOW</b> - AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS<br><b>10:00 UHR MATTENZIRKEL</b> - MIT NICOLE<br><b>11:15 UHR RÜCKEN FIT</b> - MIT NICOLE                                  |
| DI | <b>8:00Uhr SANFT IN DEN TAG</b> - MEDITATION & KÖRPERWAHRNEHMUNG<br><b>8:30 UHR MORGEN FLOW</b> - AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS<br><b>9:15 UHR QI GONG</b> - BALANCE KÖRPER, GEIST & SEELE  |
| MI | <b>10:00 UHR TABATA</b> - MIT NICOLE<br><b>11:15 UHR FASZIEN - TRAINING</b> - MIT NICOLE   |
| DO | <b>8:00Uhr SANFT IN DEN TAG</b> - MEDITATION & KÖRPERWAHRNEHMUNG<br><b>8:30 UHR MORGEN FLOW</b> - AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS<br><b>9:15 UHR QI GONG</b> - BALANCE KÖRPER, GEIST & SEELE<br><b>10:00 UHR PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG</b> - MIT CLAUDIA |
| FR | <b>9:00Uhr SANFT IN DEN TAG</b> - MEDITATION & KÖRPERWAHRNEHMUNG<br><b>9:30 UHR MORGEN FLOW</b> - AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS<br><b>10:15 UHR QI GONG</b> - BALANCE KÖRPER, GEIST & SEELE   |
| SA | <b>9:00UHR PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG</b><br><b>10:00 UHR RÜCKEN FIT</b> - MIT NICOLE<br><b>11:15 UHR FASZIEN - TRAINING</b> MIT NICOLE  |
| SO | <b>10:00Uhr SANFT IN DEN TAG</b> - MEDITATION & KÖRPERWAHRNEHMUNG<br><b>10:30 UHR MORGEN FLOW</b> - AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS<br><b>11:15 UHR QI GONG</b> - BALANCE KÖRPER, GEIST & SEELE   |



