

Kursplan Bewegung & Entspannung

Montag

10.00-11.30 Uhr Hatha Yoga für Senioren
14.00-15.30 Uhr Rücken-Yoga
16.00-17.30 Uhr Hatha Yoga – Mittelstufe
18.00-19.00 Uhr Pilates
19.15-20.15 Uhr Pilates

Mittwoch

16.00-17.00 Uhr Hatha Yoga für Schwangere
17.30-18.30 Uhr Präventionskurse n. Angebot
- Cardio AKTIV Herz-Kreislauf
- Bewegen statt Schonen

Donnerstag

08.30-10.00 Uhr Rücken-Yoga
10.30-11.30 Uhr Pilates
16.00-16.45 Uhr Rehabilitationssport für Kinder mit
Übergewicht
17.00-18.00 Uhr Rehabilitationssport Gymnastik mit
Yogaelementen für Erwachsene
18.30-20.00 Uhr Hatha Yoga - Mittelstufe &
Fortgeschrittene

Kursplan Ernährung

Dienstag

15.00-16.00 Uhr „Nimm's leicht“ Ernährungskurs für
Kinder und Jugendliche
18.00-20.00 Uhr Ernährungskurs „Gesund
abnehmen“ für Erwachsene mit
Übergewicht

Donnerstag

10.00 -12.00 Uhr Ernährungskurs zu
Fehl- und Mangelernährung
v.a. auch für Senioren geeignet



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Bürozeiten: Mo, Mi, Do und Fr 08.30-13.00 Uhr
Dienstag 14.00-18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Euch! Herzlichst Norma & Anne