

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SA / SO

**Massage- und Naturheilpraxis
(Termine nach Vereinbarung)**

vormittags

07.00 - 08.00 Uhr
Yoga

08.00 - 09.00 Uhr
Yoga

tagsüber

diverse **Bildungsurlaube** zu vielen Gesundheitsthemen:
z.B. **Gesund bleiben in Beruf und Alltag (Stressbewältigung)**

nachmittags / abends

18.00 - 19.00 Uhr
Qigong *

18.00 - 19.15 Uhr
Yoga

16.15 - 17.30 Uhr
Yoga (Anfänger) *

16.30 - 17.45 Uhr
Bauchtanz nach der Geburt
mit Baby

17.45 - 19.00 Uhr
Yoga *

18.00 - 19.15 Uhr
Bauchtanz für Schwangere

19.00 - 20.00 Uhr
Qigong *

19.30 - 21.00 Uhr
Yoga

19.15 - 21.00 Uhr
Qigong

19.30 - 20.30 Uhr
Qigong

20.15 - 21.15 Uhr
Tai Chi *

Workshops und Seminare: Gesundheit & Massage

* Präventionskurse - von den Krankenkassen anerkannt und bezuschußt

Ansprechpartnerin



Gesundheitszentrum und Massageschule

Massage- und Naturheilpraxis

Jasmina Barthmann (Heilpraktikerin)

Tel. 069 - 42 69 65 70

info@artofbalance.de

Bildungsurlaube

Edina Causevic und Carola Endemann
& VHS Frankfurt

Tel. 069 - 17 32 62 62

info@psy-fit .de

| Kursthema | Zeiten | Kursleiter/in | Telefonnummer | E-Mail-Adresse |
|--------------------------|--|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| Yoga | MO 7.00 - 9.00 Uhr DI 19.30 - 21.00 Uhr | Monica Vuerich | 0172 - 1010674 | monica.vuerich@icloud.com |
| Yoga * | MI 16.15 - 17.30 Uhr MI 17.45 - 19.00 Uhr | Margarete Berghoff | 0177 - 2734630 | info@margarete-berghoff.de |
| Yoga | FR 8.00 - 9.00 Uhr | Tim Boer | 0172 - 1711750 | info@timboer.de |
| Qigong * | MO 18.00 - 19.00 Uhr MO 19.00 - 20.00 Uhr | Dirk Ortlinghaus | 069 - 5860 9798 | info@taichibewegt.de |
| Qigong | MI 19.15 - 21.00 Uhr | Maxime Citerne | 0176 - 64918136 | maxime@wahnam.fr |
| Qigong | DO 19.30-20.30 Uhr | Tanja Schmoll | 0175 - 2811499 | kontakt@qigong-rhein-main.com |
| Tai Chi * | MO 20.15 - 21.15 Uhr | Dirk Ortlinghaus | 069 - 5860 9798 | info@taichibewegt.de |
| Bauchtanz mit Baby | DO 16.30 - 17.45 Uhr | Katja Schnitzer | 0176 - 30742867 | kontakt@katjaschnitzer.de |
| Bauchtanz für Schwangere | DO 18.00 - 19.15 Uhr | Katja Schnitzer | 0176 - 30742867 | kontakt@katjaschnitzer.de |