

# ENTSPANNUNGS- WOCHE

23.09. - 27.09.2024

ONLINE ANMELDUNG  
(NUR ABENDKURSE)

 [www.hains.de/fitnessclub](http://www.hains.de/fitnessclub)

KURSWOCHENTICKET FÜR  
NICHTMITGLIEDER: 25 €



Montag, 23.9.24	Dienstag, 24.9.24	Mittwoch, 25.9.24	Donnerstag, 26.9.24	Freitag, 27.9.24
10:00 - 11:30 Yoga (Sarah)	09:00 - 09:45 Progressive Muskelrelaxation (Jana)	10:00 - 11:00 Achtsames Training (Thomas)	08:30 - 09:30 Qi Gong für die Sinne (Jenny)	11:00 - 11:45 Cycling Flow (Kai)
11:35 - 12:05 Yoga Nidra Meditation (Sarah)		11:05 - 12:05 Feldenkrais Schulter Nacken (Carmen)	09:40 - 10:40 Klangschalen Meditation (Silvia)	
			17:00 - 18:15 Feldenkrais bewusstes Atmen (Anna)	17:00 - 18:30 Klangschalen Meditation (Silvia)
18:00 - 19:30 Vortrag Theorie + Praxis (Claudia) KR 1		17:50 - 18:50 Pilates mobility + progressive Muskelrelaxation (Jana)	18:30 - 19:30 Cycling Flow KR2 (Thomas)	
19:45 - 21:15 Yin Yoga + Yoga Nidra Meditation (Sebastian) KR1	19:05 - 20:05 Lachyoga (Sindy)	19:00 - 20:30 Qi Gong (Jenny)	19:35 - 20:05 Autogenes Training KR2 (Thomas)	