

# Kursplan Praxis „lebevoll“:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit		
9:00				Yoga <b>Bettina Droese</b> 9:00-10:30			9:00		
9:30							9:30		
10:00							10:00		
10:30							10:30		
11:00				Stuhl-Yoga <b>Bettina Droese</b> 11:00-12:00	Qigong draußen <b>Frauke Reese</b> 10:30 – 12:00 <small>17.04.,08. + 29.05., 19.06., 24.07., 14.08.</small>	Beckenboden <b>Julia Kordova</b> 11:00 – 12:00	11:00		
11:30									11:30
12:00							12:00		
12:30							12:30		
13:00							13:00		
13:30							13:30		
14:00	Rücken & Core – sanft trainieren <b>Julia Kordova</b> 14:15 – 15:15						14:00		
14:30					Yoga <b>Mario Schüttpelz</b> 14:30 – 16:00		14:30		
15:00							15:00		
15:30	Biomechanik in Bewegung: Mobilität, Stabilität + Balance <b>Julia Kordova</b> 15:30 – 16:30							15:30	
16:00							16:00		
16:30							16:30		
17:00							17:00		
17:30							17:30		
18:00	Qigong <b>Frauke Reese</b> 18:00 – 19:30	WS-Gymnastik <b>Julia Kordova</b> 18:00 – 19:00		<b>Cantienica®</b> Beckenboden + Rückentraining <b>Corinna Buchholz</b> 18:15 – 19:15 <small>16.04. – 07.05.</small> Einsteigerkurs 4x <b>Cantienica®-Training</b> 19:30 – 20:30	Herzens - Aufstellung  jeden letzten Freitag im Monat  <b>Jeanette Schalow</b>  18:00 – 21:00		18:00		
18:30									18:30
19:00		Pilates <b>Julia Kordova</b> 19:00 – 20:00							19:00
19:30									19:30
20:00							20:00		
20:30							20:30		
21:00							21:00		

Kursleitungen – Anmeldung und Informationen:			
Qigong	<b>Frauke Reese</b>	648 349 34	info@lebevoll.de
Yoga + Stuhl-Yoga	<b>Bettina Droese</b>	81296609	bettina.droese@web.de
Yoga	<b>Mario Schüttpelz</b>		m.schuettpelz@posteo.de
Cantienica® Training	<b>Corinna Buchholz</b>	0163 72 78726	<a href="http://www.corinna-buchholz.de/">http://www.corinna-buchholz.de/</a>
Beckenbodengymnastik	<b>Julia Kordova</b>		kordova.jullia@gmail.com
Wirbelsäulengymnastik	<b>Julia Kordova</b>		kordova.jullia@gmail.com
Pilates	<b>Julia Kordova</b>		kordova.jullia@gmail.com
Herzensaufstellung	<b>Jeanette Schalow</b>	0178 849 8429	jeanette.schalow@web.de
<a href="http://www.lebevoll.de">www.lebevoll.de</a>			

# Kursplan Praxis „lebevoll“: