

Kurse im PrimaVita 2023 Montag

Zeit	Bewegungsraum 1	Bewegungsraum 2	Bewegungsraum 3
08:00			
09:00			
10:00	PEKIP 3-5 Monate Gabi Steffan	DG Herzsport Wolfgang Jahn	
11:00	PEKIP 3-5 Monate Gabi Steffan	DG Herzsport Wolfgang Jahn	
12:00		DG Bewegung bei Herzinsuffizienz Astrid	
13:00	Beckenbodentraining Annika		
14:00			
15:00	Bewegung bei Polyneuropathie Annika		
16:00			
17:00			
18:00	Hatha-Yoga für Schwangere Patrizia	Qi Gong für Einsteiger Dorothea	
19:00	Progressive Muskelentspannung Patrizia	DG Rücken gut alles gut Doris	
20:00	Autogenes Training Patrizia	DG Kondi Pepp Astrid	

