



## STUNDENPLAN 2026

gültig ab Januar 2026

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 / 10.00 Uhr		9.30 Uhr YOGA Gesundheitskurs	10.00 Uhr STUHL-YOGA	9.30 Uhr YOGA für onkologische Patienten	9.00 Uhr YOGA
17.30 - 18.30 Uhr	YOGA		YOGA		
18.00 - 19.00 Uhr				YOGA	
19.00 - 20.00 Uhr	YOGA für Männer	YOGA	19.00 - 19.45 Uhr MEDITATION	19.15 - 20.00 Uhr MEDITATION	

YOGA: 1 Einheit/ 60 Minuten (Mit Anmeldung. Zuschuss durch Krankenkasse)

MEDITATION: 1 Einheit/ 45 Minuten (Mit Anmeldung. Zuschuss durch Krankenkasse möglich)

