

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

16.15 - 17.45 Uhr
Yoga (Schwangere)* /**

18.00 - 19.00 Uhr
Qigong *

19.00 - 20.00 Uhr
Qigong *

20.15 - 21.15 Uhr
Tai Chi *

16.30 - 17.45 Uhr
Yoga (Anfänger)* /**

18.00 - 19.15 Uhr
Yoga (Anfänger)* /**

19.30 - 21.00 Uhr
Yoga

16.15 - 17.30 Uhr
Yoga (Anfänger)* /**

17.45 - 19.00 Uhr
Yoga (Anfänger)* /**

18.00 - 19.00 Uhr
Qigong

19.15 - 21.00 Uhr
Qigong

16.30 - 17.45 Uhr
Bauchtanz nach der Geburt
mit Baby

18.00 - 19.15 Uhr
Bauchtanz für Schwangere

19.30 - 20.30 Uhr
Tai Chi *

17.30 - 19.00 Uhr
Progressive
Muskelentspannung **/**

Workshops und Seminare: Gesundheit & Massage

* Präventionskurse - von den Krankenkassen anerkannt und bezuschußt

** Im Frühjahr + Herbst (jeweils 8 Termine)! Anmeldung über die AOK, Teilnahme (und Erstattung) auch für anders Versicherte möglich!

Bildungsurlaube

Edina Causevic und Carola Endemann
VHS Frankfurt (Yusuf Evyapan)

Tel. 069 - 17 32 62 62
 Tel. 069 - 212 39 808

info@psy-fit .de

Kursthema	Zeiten	Kursleiter/in	Telefonnummer	E-Mail-Adresse
Yoga	MO 7.00 - 8.00 Uhr DI 19.30 - 21.00 Uhr	Monica Vuerich	0172 - 1010674	monica.vuerich@icloud.com
Yoga */**	MO 16.15 - 17.45 Uhr*** DI 16.30 - 17.45 Uhr DI 18.00 - 19.15 Uhr MI 16.15 - 17.30 Uhr MI 17.45 - 19.00 Uhr	Margarete Berghoff Aleksej Neise Aleksej Neise Margarete Berghoff Margarete Berghoff	*** Yoga für Schwangere!	Infos: AOK - Hessen (siehe unten)
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	Mi 18.00-19.00 Uhr	Tanja Schmoll	0175 - 2811499	kontakt@qigong-rhein-main.com
Tai Chi *	MO 20.15 - 21.15 Uhr DO 19.30 - 20.30 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
Progr. Muskelentsp. */**	FR 18.00 - 19.30 Uhr	Susanne Müllner	0800 00 00 255 (kostenfrei)	www.aok.de/hessen/gesundheitskurse