

2018

MÄRZ

M	D	M	D	F	S	S
26 Rücken	27	28	1	2	3	4
5 Bauch	6 Start des Autogenen Trainings	7 <i>19 - 20 Uhr</i>	8	9	10	11
12 Koordination	13	14	15	16	17	18 4. Nettetal-Tag und NetteVital ist dabei
19 Pezziball	20	21 <i>19 - 20 Uhr</i> Vortrag	22	23	24	25
26 Propriomed	27	Das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung			31	1
2 Dehnen/ Faszien	3	4	5	6	7	8

2018

APRIL



M	D	M	D	F	S	S
26 Propriomed	27	28	29	30	31	1
2 Dehnen/ Faszien	3	4	5	6	7	8
9 Rücken	10	11	12	13 Fit & Vital 60+	14	15
16 Koordination	17 Fit & Vital Rücken	18 Vortrag	19	20	21	22
23 Pezziball	24	Das Prinzip der individuellen Belastung		27	28	29
30 Propriomed	1	2	3	4	5	6

Neustart 15 - 16 Uhr

Neustart 18 - 19 Uhr

19 - 20 Uhr