



[Mit einem Mausklick von der Veranstaltung direkt zum Zoom-Meeting](#)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
09:30					
10:00	<b>Yoga</b> Serafin	<b>Rhythmische (Anfänger)</b> Bewegung Yuri	<b>Qi Gong</b> Jakob	<b>Englisch</b> James	<b>Yoga</b> Serafin
10:30					
11:00	<b>Qi Gong</b> Jakob	<b>Rhythmische (Geübte)</b> Bewegung Yuri	<b>Lima</b> Bernhard	<b>Sitztanz</b> Silvia	
11:30					
12:00	<b>Lima</b> Bernhard				
12:30					
13:00	<b>Klatsch &amp; Tratsch</b> Elisabeth u. Silvia	<b>Yoga sanft (Sessel)**</b> Serafin	<b>Qi Gong sanft**</b> Jakob	<b>Sitzyoga</b> Christian	<b>Rhythmische (Anfänger)</b> Bewegung Rono
13:30					<b>Rhythmische (Geübte)</b> Bewegung Rono
14:00	<b>Rhythmisch Bewegung</b> verschiedene Arten Rono	<b>Sitztanz sanft**</b> Silvia	<b>Fit im Kopf</b> Christian Klein	<b>Rhythmische (Anfänger)</b> Bewegung Yuri	<b>Live Konzert</b> Irische Band
14:30				<b>Rhythmische (Geübte)</b> Bewegung Yuri	
15:00		<b>Meditation</b> Matthias	<b>Zuckergoscherl</b> Plauderrunde bei Kaffee u. Kuchen		<b>Sitzyoga sanft**</b> Christian
15:30			<b>Kraft tanken</b> Christine/Renate		
16:00	<b>Gymnastik</b> Doris			<b>Plaudertascherl</b> Renate u. Sylvi	
16:30					
17:00					

Zoom-Meeting beitreten unter: <https://zoom.us/j/95769814800> Meeting-ID: 957 6981 4800

Einfach via Computer, Smartphone oder Tablet einloggen und zuhause mitmachen!

Änderungen vorbehalten!

**\*\*Diese Veranstaltungen werden speziell für unsere Häuser aufgenommen - Alle sind Willkommen!**

Stand März 2021