



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

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

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 April 2021