

Wochenübersicht IRENA-Gruppen:

Montag:

Yiquan, stilles Qi Gong	07.00 – 07.30 Uhr	Hr. Langer
IRENA-Gruppe	15.00 – 15.30 Uhr 16.00 – 16.30 Uhr	Hr. Hörmann Fr. Lorenz
Progressive Muskelentspannung	15.30 – 16.00 Uhr	Fr. Lorenz

Dienstag:

IRENA-Gruppe	16.30 – 17.00 Uhr 17.00 – 17.30 Uhr	Hr. Lawson Hr. Lawson
Progressive Muskelentspannung	08.00 – 08.30 Uhr	Fr. Lorenz
Entspannung durch Yin Yoga	13.00 – 13.30 Uhr	Fr. Hammerl

Mittwoch:

Yiquan, stilles Qi Gong	07.00 – 07.30 Uhr	Hr. Langer
IRENA-Gruppe	09.30 – 10.00 Uhr 15.00 – 15.30 Uhr 16.00 – 16.30 Uhr 18.00 – 18.30 Uhr	Hr. Lawson Hr. Hörmann Fr. Lorenz Fr. Lorenz
Autogenes Training	16.30 – 17.00 Uhr 17.15 – 17.45 Uhr	Hr. Beck Hr. Beck
Entspannung durch Yin Yoga Jede 2. Woche	15.00 – 15.30 Uhr 13.00 – 13.30 Uhr	Fr. Hammerl Fr. Hammerl

Donnerstag:

IRENA-Gruppe	11.00 – 11.30 Uhr 17.00 – 17.30 Uhr 18.00 – 18.30 Uhr	Hr. Hörmann Fr. Lorenz Hr. Lawson
Progressive Muskelentspannung	16.00 – 16.30 Uhr	Fr. Lorenz

Freitag:

IRENA-Gruppe	14.00 – 14.30 Uhr	Fr. Winkler
--------------	-------------------	-------------