

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11h VHS Felde HATHA YOGA	9-10.30h YVZ Ziwago HATHA YOGA Präventionskurs Ab 28.1.25	8.30 - 9.30h Förde VHS PILATES	8.30 - 9.30h Förde VHS PILATES	8 - 9h Raphael-Kirche PILATES
	17 - 18.30h Ziwago HATHA YOGA* AOK-Versicherte Ab 4.2.25		9.45-11.15h Förde VHS HATHA YOGA	
			17.30-18.30h Ökosiedlung PILATES	