

# ZEIT-AUSGLEICH



## Entspannungseinheiten mit Trainer

**Mittwoch, 12:45 Uhr:** Entspannungseinheiten mit Yoga, Pilates und Stretching

**Freitag, 16:00 Uhr:** Klangschalen-Einheit

**Freitag, 18:45 Uhr:** Nia – getanzte Lebensfreude erleben

**Wo:** Im „Stein der Ruhe“ **Dauer:** 30 Minuten  
**Treffpunkt:** TL1, Aufgang zum „Stein der Ruhe“  
**Mitzubringen:** Badetuch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme