

## Kursangebot - Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		08.00 h - 09.00 h	
08.45 h - 09.45 h Senioren-Gymnastik	08.45 h - 09.45 h Frauen-Gymnastik	Frauen-Gymnastik	09.00 h - 10.00 h
		09.15 h - 10.10 h	Tanz
10.00 h - 11.00 h Frauen-Gymnastik	10.00 h - 11.00 h Chan Mi Qi Gong	Frauen-Gymnastik	
		10.20 h - 11.20 h Frauen-Gymnastik	
12.00 h - 12.45 h Wudang Qi Gong	12.00 h - 12.45 h Wudang Qi Gong	12.00 h - 12.45 h 6-Hände Qi Gong	12.00 h - 12.45 h Chan Mi Qi Gong
	16.15 h - 17.15 h Chan Mi Qi Gong		
	17.30 h - 18.45 h 6-Hände Qi Gong		
18.40 h - 19.40 h Frauen-Gymnastik		18.00 h - 19.00 h Männer-Gymnastik	17.45 h - 18.45 h 6-Hände Qi Gong
	19.00 h - 20.00 h Tanz		19.00 h - 20.00 h Tanz
		19.30h - 20.45h Wudang QiGong	

**Freitag**

19.00 h - 20.00 h  
Tanz