

Kursplan 2017 ► Termine und Anmeldung ► www.entspannung-jena.de

Hinweis: weitere Veranstaltungen finden Sie auf der Website unter „Aktuelles“

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
10:00	AT* PMR* 10:15-11:30	Klang Massagen Beratung & Coaching		Klang Massagen Beratung & Coaching		Klang-Angebote ·Massagen ·Workshops ·Offene Tür	
11:00							
12:00							
13:00					QiGong & Meditation 10:15 – 11:30		
14:00							
15:00			Schulkinder* 6-12 Jahre Entspannung 15:15 – 16:30				
16:00							
17:00					Fitness Mix AROHA & Drums Alive 17:00	PMR* Kurs Kompakt am Wochenende Freitag – Sonntag 8 x 90 Min gesamt	
18:00			PMR* Jugendliche 13-17 Jahre Entspannung 17:00 – 18:30				
19:00	QiGong & Meditation 19:00 – 20:15	PMR* Kurs Muskel-entspannung 18:45 –20:15					PMR* Kurs Muskel-entspannung 19:15 – 20:45
20:00							
21:00							

Keine Kurse in den Thüringer Schulferien und an Feiertagen

►Kurse mit „Sternchen“ sind zertifizierte Präventionskurse und zudem kostenfrei mit dem AOK-PLUS Gutschein

Teilnehmergebühr - Erstattung durch alle Kranken- und Gesundheitskassen bis 100% - Fragen Sie nach!

Änderungen vorbehalten

Kontakt: Gabriele Ludek T 03641-422347