

## ERWACHSENEN-Kurse

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Bezeichnung	Ort
41335	Sa	02.04.	16-19.30 Uhr	<b>Spiralstabilisation</b> – Einführung Lernen Sie eine neue Trainingsart kennen	Sporthalle an der Dr.-Mehler-Schule, Spiegelsaal
41336	Mo	04.04.-04.07.	18.30-19.30 Uhr	<b>Spiralstabilisation</b> Stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule	Sporthalle an der Dr.-Mehler-Schule, Spiegelsaal
18408	So	03.04.	14-16 Uhr	<b>Theaterführung</b> Jochen Wiltschko schlüpft in die Rolle des Dr. Mehler	Bahnhof
40294	Mo	04.04.-20.06.	19.15-20.45 Uhr	<b>Vinyasa-Flow-Yoga</b> Yoga dynamisch und bewusst praktiziert	TSV-Bernlohe-Gebäude, Dahlienstr. 25
40290	Di	05.04.-31.05.	18.30-20 Uhr	<b>Kundalini-Yoga</b> Yoga mit gezielten Atemübungen	Schlößlein, 1. OG
40752	Mi	06.04.-06.07.	19-20.30 Uhr	<b>Qigong</b> Sanfte Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen	Schlößlein, 1. OG
40299	Do	07.04.-14.07.	19-20 Uhr	<b>Sunset-Yoga</b> Verschiedene Yoga-Techniken für jeden	Schlößlein, 1. OG
41005	Sa	30.04.	10-12.15 Uhr	<b>Smovey-Fitness-Special</b> Außenveranstaltung mit Smovey-Ringen nach dem Motto swing-move and smile	Spielplatz Bruckespan
14105	So	15.05.	14-17 Uhr	<b>Habitatspiel</b> Mit der ganzen Familie die lebensnotwendigen Vorgänge eines Waldes erforschen	Schlößlein, 1. OG
18410	So	15.05.	14-16 Uhr	<b>Jüdische Geschichte auf Englisch</b> Die Gästeführung Synagoge, Jüdischer Friedhof und Taharahaus auf Englisch	Ehemalige Synagoge
45300	Di	21.06.	18-21 Uhr	<b>Dorn-Methode</b> Bringen Sie mit gezielten Druckpunkten Ihre Wirbelsäule in Schwung	Schlößlein, 1. OG

## KINDER-Kurse

Kurs-Nr	Tag	Datum	Uhrzeit	Bezeichnung	Ort
74051	Sa	02.04	14-16 Uhr	<b>Weltreligion</b> Kinder von 6-10 J entdecken in der Synagoge vor Ort andere religiöse Gebräuche	Ehemalige Synagoge
75030	Mo	04.04.-25.07.	9-9.40 Uhr Mit Begleitperson	<b>Musikgarten</b> Babys bis ca. 1 J lernen durch gezielte Übungen ihren eigenen Rhythmus kennen	Evang. Gemeindehaus
75031	Mo	04.04.-25.07.	15.30-16 Uhr Mit Begleitperson	<b>Musik und Tanz</b> Kleinkinder von 1,5-3,5 J lernen durch Musik und Bewegungen ihren Rhythmus kennen	TSC Roth-Gebäude Bahnhofstr. 17
75032	Mo	04.04.-25.07.	16.30-17 Uhr Ohne Begleitperson	<b>Musik und Tanz</b> Kinder von 3,5 bis 6 J lernen durch Musik und Bewegungen ihren Rhythmus kennen	TSC Roth-Gebäude Bahnhofstr. 17
74182	Mo	16.05.	9.15-10 Uhr Mit Begleitperson	<b>Eltern-Kind-Schwimmen</b> Kleinkinder von 18 bis 24 Monaten werden auf das Schwimmen vorbereitet	Seniorenwohnanlage, Egid-Harrer-Straße