

Aktuelle DRK-Gesundheitsprogramme und Präventionskurse

Stand: August 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.00-20.30 Uhr Präventionskurs Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	16.00-17.30 Uhr Hatha Yoga Horst Schäfer Schwalmstadt		10.00-11.00 Uhr Präventionskurs Faszien Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	15.00-16.30 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Homberg (Efze) ab 16.10.2026
17.00-18.30 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar ab 05.10.2026	17.00-18.15 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt ab 22.09.2026		13.45-15.15 Uhr Tanzen Elisabeth von Buttlar Schwalmstadt	16.45-18.15 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Homberg (Efze) ab 16.10.2026
18.00-19.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Amely Hille Homberg ab 21.09.2026	17.15-18.30 Uhr Hatha Yoga Rosel Botte Fritzlar ab 08.09.2026		17.00-18.30 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar ab 15.10.2026	
18.45-20.15 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar ab 05.10.2026	18.30-19.45 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt ab 22.09.2026		18.00-19.30 Uhr T'ai Chi Kineo Frank Bernhardt Schwalmstadt ab 08.10.2026	
	19.00-20.15 Uhr Hatha Yoga Rosel Botte Fritzlar ab 08.09.2026			
	20.00-21.15 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt ab 22.09.2026			

*Erstattungsmöglichkeit durch die Krankenkassen

Fragen und Anmeldungen: DRK-Sozialarbeit, Pascal Marggraf, 06691 94 63 17 oder pascal.marggraf@drk-schwalm-eder.de.