

Aktuelle DRK-Gesundheitsprogramme und Präventionskurse

Stand: März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 – 18.30 Uhr Hatha -Yoga Werner Vaupel Fritzlar	10.00-11.00 Uhr Tai Chi Kineo Frank Bernhardt Schwalmstadt	16.20-17.50 Uhr Hatha-Yoga Tanja Hohmann Schwalmstadt	10.00-11.00 Uhr Präventionskurs Faszien Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	15.00-16.30 Uhr Hatha-Yoga Werner Vaupel Homberg
18.45 – 20.15 Uhr Hatha-Yoga Werner Vaupel Fritzlar	16.30-17.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Schwalmstadt	18.15-19.45.Uhr Hatha-Yoga Tanja Hohmann Schwalmstadt	13.45-15.15 Uhr Tanzen Elisabeth von Buttler Schwalmstadt	16.45-18.15 Uhr Hatha-Yoga Werner Vaupel Homberg
18.00-19.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Amely Hille Homberg	17.15-18.30 Uhr Hatha -Yoga Rosel Botte Fritzlar		16.00-17.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Neukirchen	
19.00- 20.30 Uhr Präventionskurs Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	19.00-20.30 Uhr Hatha-Yoga Rosel Botte Fritzlar		18.00-19.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Neukirchen	
	20.00-21.30 Uhr Hatha-Yoga Christine Haber Schwalmstadt		18.00-19.30 Uhr Hatha-Yoga Werner Vaupel Fritzlar	
	20.00-21.30 Uhr Hatha-Yoga Christine Haber Schwalmstadt		15.00-16.00 Uhr Tai Chi Kineo Frank Bernhard Schwalmstadt	

*Erstattungsmöglichkeit durch die Krankenkassen