

Aktuelle DRK-Gesundheitsprogramme und Präventionskurse

Stand: Oktober 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00-18.30 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar	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
18.00-19.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Amely Hille Homberg	17.00-18.15 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt		13.45-15.15 Uhr Tanzen Elisabeth von Buttlar Schwalmstadt	16.45-18.15 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Homberg
18.45-20.15 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar	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	18.30-19.45 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt		17.30-19.00 Uhr Hatha Yoga Werner Vaupel Fritzlar	
	19.00-20.30 Uhr Hatha Yoga Rosel Botte Fritzlar		18.00-19.30 Uhr Tai Chi Kineo Frank Bernhardt Schwalmstadt	
	20.00-21.15 Uhr Hatha Yoga Christine Haber Schwalmstadt			

*Erstattungsmöglichkeit durch die Krankenkassen