

Aktuelle DRK-Gesundheitsprogramme und Präventionskurse

Stand: April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00-19.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Amely Hille Homberg	16.30-17.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Schwalmstadt	18.00-19.30 Uhr Tai Chi Kineo Frank Bernhard Schwalmstadt	10.00-11.00 Uhr Präventionskurs Faszien Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	
19.00- 20.30 Uhr Präventionskurs Qigong* Monika Glänzer Schwalmstadt	17.15-18.30 Uhr Hatha -Yoga Rosel Botte Fritzlar		13.45-15.15 Uhr Tanzen Elisabeth von Buttler Schwalmstadt	
	19.00-20.30 Uhr Hatha-Yoga Rosel Botte Fritzlar		16.00-17.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Neukirchen	
			18.00-19.30 Uhr Hatha-Yoga Horst Schäfer Neukirchen	

*Erstattungsmöglichkeit durch die Krankenkassen