

WOCHENPLAN

MONTAG	DIENSTAG
<b>A</b> 8:00 – 9:00 Zen Meditation DR. MICHAEL NEUBER	<b>A</b> 8:30 – 9:20 Body Balance – Good Morning HEIKE GLEBE
<b>A</b> 11:30 – 12:30 Alexander Technik MARIE-LINE SANDLE	<b>A</b> 11:55 – 12:55 Flow Yoga MIRIAM DIEFENBACH
<b>A</b> 12:30 – 13:00 Rückentraining ANKE DANIELS	<b>A</b> 13:00 – 13:30 Krafttraining ANKE DANIELS
<b>A</b> 13:00 – 13:30 Krafttraining I <b>A</b> 13:30 – 14:00 Krafttraining II ANKE DANIELS	<b>A</b> 14:15 – 15:00 Geführte Meditation GEORG LOLOS
<b>A</b> 17:00 – 18:30 Yoga Fokus Rücken SUSANNE SPOTTKE	<b>B</b> 16:00 – 17:30 Yoga I <b>B</b> 17:30 – 19:00 Yoga II ANDREA WAHL
<b>A</b> 19:00 – 20:30 Ashtanga (Power) Yoga MANUELA MEYER	<b>A</b> 16:45 – 18:15 Yoga I <b>A</b> 18:30 – 20:00 Yoga II SUSANNE SPOTTKE
<b>E</b> 19:00 – 20:00 Joggen lernen ANKE DANIELS, BASTEI, KONRAD-ADENAUER-UFER 80, KÖLN	<b>D</b> 17:30 – 18:30 Body Balance HEIKE GLEBE
	<b>D</b> 18:30 – 20:00 Ballett JASMINA SCHEBERTA

WOCHENPLAN

MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>A</b> 8:00 – 9:00 Kundalini Yoga am Morgen KATRIN HEIMBERGER	<b>A</b> 8:00 – 9:00 Kundalini Yoga am Morgen KATRIN HEIMBERGER	<b>A</b> 8:15 – 9:30 Flow Yoga am Morgen MIRIAM DIEFENBACH
<b>A</b> 10:00 – 11:30 Swing Gymnastik 65 Plus HEIKE GLEBE	<b>A</b> 12:15 – 13:00 Feldenkrais I <b>A</b> 13:15 – 14:00 Feldenkrais II JOHANNA ROLFF	
<b>A</b> 12:15 – 12:45 Yoga Nidra in der Mittags- pause, SUSANNE SPOTTKE	<b>A</b> 14:15 – 15:15 Alexander Technik MARIE-LINE SANDLE	
<b>A</b> 13:00 – 13:30 Rückentraining ANKE DANIELS		
<b>A</b> 13:30 – 14:00 Krafttraining I <b>A</b> 14:00 – 14:30 Krafttraining II ANKE DANIELS	<b>B</b> 16:30 – 18:00 Yoga KATRIN HEIMBERGER	<b>A</b> 12:00 – 12:30 Krafttraining ANKE DANIELS
<b>D</b> 17:00 – 18:00 Rückenfit, NILS LÖDING	<b>A</b> 16:45 – 18:15 Yoga I <b>A</b> 18:30 – 20:00 Yoga II, LUCIA ROJAS	<b>A</b> 13:00 – 13:40 Zen Meditation DR. MICHAEL NEUBER
<b>A</b> 17:00 – 17:50 Pilates I <b>A</b> 18:00 – 18:50 Pilates II, HEIKE GLEBE	<b>E</b> 17:30 – 18:30 Wunschgewicht ohne Verbote, HILKE MÜLLER, WDR KÖLN	
<b>B</b> 17:30 – 19:30 Zen Meditation DR. MICHAEL NEUBER	<b>C</b> 18:45 – 19:45 Pilates GABRIELE MAY, FUNKHAUS DÜSSELDORF	<b>A</b> 17:00 – 18:00 Autogenes Training JOANNA VORTMANN
<b>E</b> 18:30 – 19:30 Joggen lernen ANKE DANIELS, HÜLTZ- PLATZ LINDENTHAL, EIN- GANG STADTWALD, KÖLN	<b>E</b> 19:45 – 20:45 Joggen lernen ANKE DANIELS, HÜLTZ- PLATZ LINDENTHAL, EIN- GANG STADTWALD, KÖLN	<b>A</b> 18:45 – 20:30 Modern Jazz Dance HEIKE GLEBE
<b>A</b> 19:00 – 20:00 Autogenes Training JOANNA VORTMANN		

VERANSTALTUNGSORTE

**A**

WDR Köln,  
1LIVE-Haus, Raum 108

**B**

WDR Köln, Bocklemünd,  
Gebäude 9, EG, Raum 15

**C**

WDR Düsseldorf,  
Funkhaus, Konferenzraum

**D**

Tor 28, Machabäerstr. 28,  
50668 Köln

**E**

Andere Veranstaltungsorte