

| Kursübersicht |          |               | Vereinshaus Menzingen und | d Zentrum Oberdo | orf Baar |
|---------------|----------|---------------|---------------------------|------------------|----------|
| Tag           | Datum    | Zeit          | Kurs                      | Ort              | Leitung  |
| Montag        | 01.09.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 02.09.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 03.09.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 03.09.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 04.09.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 04.09.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 08.09.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 09.09.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 10.09.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 10.09.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 11.09.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 11.09.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 15.09.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 16.09.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Dienstag      | 16.09.25 | 18.00         | Yoga-Special Herbst       | Baar             | Sylvia   |
| Mittwoch      | 17.09.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 17.09.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 18.09.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 18.09.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 22.09.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 23.09.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 24.09.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 24.09.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 25.09.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 25.09.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 29.09.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 30.09.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 01.10.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 01.10.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 02.10.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 02.10.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 06.10.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 07.10.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 08.10.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 08.10.25 | Ferien        | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 09.10.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 09.10.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |
| Montag        | 13.10.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia      |
| Dienstag      | 14.10.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia      |
| Mittwoch      | 15.10.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia      |
| Mittwoch      | 15.10.25 | Ferien        | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia      |
| Donnerstag    | 16.10.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia      |
| Donnerstag    | 16.10.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia   |



| Kursübersicht |          |               | Vereinshaus Menzingen und | d Zentrum Oberdo | orf Baar   |
|---------------|----------|---------------|---------------------------|------------------|------------|
| Tag           | Datum    | Zeit          | Kurs                      | Ort              | Leitung    |
| Montag        | 20.10.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 21.10.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 22.10.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 22.10.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 23.10.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 23.10.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | <br>Sylvia |
| Montag        | 27.10.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 28.10.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 29.10.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 29.10.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 30.10.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 30.10.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia     |
| Montag        | 03.11.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 04.11.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 05.11.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 05.11.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 06.11.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 06.11.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia     |
| Montag        | 10.11.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 11.11.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 12.11.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 12.11.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 12.11.25 | 14.30         | Augenfit Pro Senectute    | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 13.11.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 13.11.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia     |
| Montag        | 17.11.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 18.11.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 19.11.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 19.11.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 19.11.25 | 14.30         | Augenfit Pro Senectute    | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 20.11.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 20.11.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia     |
| Montag        | 24.11.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 25.11.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 26.11.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 26.11.25 | 10.30         | Beckenboden Pro Senectute | Baar             | Pia        |
| Mittwoch      | 26.11.25 | 14.30         | Augenfit Pro Senectute    | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 27.11.25 | 08.30         | Rücken                    | Menzingen        | Pia        |
| Donnerstag    | 27.11.25 | 18.00         | Hatha Yoga                | Baar             | Sylvia     |
| Montag        | 01.12.25 | 18.00 + 19.15 | Rücken + Faszien          | Baar             | Pia        |
| Dienstag      | 02.12.25 | 08.30         | Rücken mit Rollen         | Menzingen        | Pia        |
| Mittwoch      | 03.12.25 | 09.00         | Biokinematik              | Baar             | Pia        |
| Donnerstag    | 04.12.25 | 08.30         | Rücken Vereinshaus zu     | Baar             | Pia        |