Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:30 Uhr - 11:30 Uhr			QiGong 18 Bewegungen Teil I Refrather Treff Steinbreche 30 51427 Bergisch Gladbach	
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	QiGong 18 Bewegungen Teil I Refrather Treff Steinbreche 30 51427 Bergisch Gladbach	XiXiHu Gehmeditation Treffpunkt, Straßenkreuzung Hirschanger / Sandbüchel 51427 Bergisch Gladbach		
16:30 Uhr - 17:30 Uhr	QiGong 18 Bewegungen Teil I Alteburger Str. 250 50968 Köln			
17:30 Uhr - 18:30 Uhr				TaiJiQuan 24er Form Refrather Treff Steinbreche 30 51427 Bergisch Gladbach
18:30 Uhr - 19:30 Uhr			QiGong 18 Bewegungen Teil I Hauptstraße 282 51503 Rösrath	