



1.Trimester | 1/2026: 10x Donnerstag |morgens und abends

22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3., 9.4.2026

2.Trimester | 2/2026: 10x Donnerstag |abends

16.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 4.6., 2.7., 9.7., 13.8., 27.8.2026

3.Trimester | 3/2026: 10x Donnerstag |morgens und abends

10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. 2026