

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<i>Morgen</i>	Yoga Self Practice 6-9 Uhr	Yoga Self Practice 6-9 Uhr	Ashtanga Yoga Mysore 6-9 Uhr	Yoga Self Practice 6-9 Uhr	Ashtanga Yoga Mysore 6-9 Uhr	
<i>Vermischter</i>	Vinyasa Yoga mit Baby 10-11 Uhr	Reha Yoga auf dem Stuhl 9-10 Uhr Präventives Yoga/ Basic I 10:15-11:30 Uhr		Wirbelsäulen Gymnastik 9-10 Uhr Buggy-Workout Outdoor 10:15-11:15 Uhr		
<i>Nachmittag</i>				Faszien Yoga 16:30-17:45 Uhr		
<i>Abend</i>	Yoga für Schwangere I* 18-19:15 Uhr Yoga für Schwangere II* 19:30-20:45 Uhr	Bodyworkout I Einsteiger 18-19 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik 19:15-20:15 Uhr	Bodyworkout III Intermediate 17:30-18:30 Uhr Beckenboden Fitness 18:45-19:45 Uhr Vinyasa/ Yoga Boards 19:30-20:45 Uhr		Vinyasa/ Yoga Boards 18-19:15 Uhr Bodyworkout IV Fortgeschrittene 19:15-20:15 Uhr	

*nicht im Abo inkl.; seperater Kurs



Stephi

Lena

Steffi