

KURSPLAN

MO

DI

MI

DO

FR

07

● online & im Studio
PILATES Early Bird mit Kurzhanteln
07.30 bis 08.30 Uhr
mit Angela

09

PILATES KLASSISCH
mixed level
08.30 bis 09.30 Uhr
mit Angela

12

YOGA nach der Schwangerschaft**
10.30 bis 11.45 Uhr
mit Kristina

16

PILATES
mixed level
17.45 bis 18.45 Uhr
mit Simona

NEU! ab Herbst 2023

Sanftes YOGA
geeignet bei Krebs, Osteoporose, Fatigue, Lymphödeme etc.
16.30 bis 17.45 Uhr
mit Kristina

● online & im Studio
PILATES mit Kurzhanteln
17.30 bis 18.30 Uhr
mit Angela

NEU! ab Herbst 2023

YOGA und Krebs
auch geeignet bei Osteoporose, Fatigue, Lymphödeme etc.
16.30 bis 17.45 Uhr
mit Angela/Kristina

18

YOGA**
17.30 bis 19.00 Uhr
mit Angela

YOGA meets L&B**
mixed level
17.45 bis 19.00 Uhr
mit Angela

HATHA YOGA**
mixed level & styles
17.30 bis 18.45 Uhr
mit Kristina

HATHA YOGA**
mixed level & styles
18.00 bis 19.15 Uhr
mit Kristina

Heartsoul Flow YOGA
mixed level
18.15 bis 19.30 Uhr
mit Christopher

19

● online & im Studio
YOGA
mixed level
19.15 bis 20.30 Uhr
mit Simona

YOGA in der Schwangerschaft**
18.00 bis 19.15 Uhr
mit Kristina

NEU!

Ja Mann, YOGA!
19.00 bis 20.30 Uhr
mit Christopher

PILATES
basic/mixed level
19.30 bis 20.30 Uhr
mit Kristina

PILATES
basic/mixed level
19.15 bis 20.15 Uhr
mit Angela

YOGA meets L&B**
mixed level
19.30 bis 20.45 Uhr
mit Angela

PILATES KLASSISCH
mixed level
19.00 bis 20.00 Uhr
mit Angela

SPECIAL!

RESTORATIVES & MEDITATION
Yoga zur Regeneration
all level
19.45 bis 21.15 Uhr
mit Christopher

21

QIGONG
19.30 bis 20.45 Uhr
mit Christopher