



# Robinson

Zentrum für  
Pilates | Yoga | Rebalancing

# Kursplan

Zentrum für Pilates | Yoga | Rebalancing  
Dorothee Robinson  
Am Nierholz 1  
41469 Neuss

Tel.: 02137 - 149 98 60  
Mobil: 0172 - 209 81 46  
info@robinson-yoga.de  
www.robinson-yoga.de

## Kursplan ab 12. März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ELKE 9.30 - 10:45 Hatha Yoga + Online	DORO 10:00 - 11:15 Pilates + Online	ELKE 10:00 - 11:15 Rücken-/Yin Yoga + Online	JULIA B. 09.30 - 10:45 Faszien-/Yin Yoga + Online	KERSTIN 09:00 – 10.15 Yoga Vinyasa flow für alle & Online	ELKE 10.00 - 11:15 Yin Yoga + Online	ROBBY / PABLO 10:00 - 11:15 Yoga Vinyasa flow + Online
DORO 11:00 – 12.00 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht +Online		DORO 11:45 – 12:45 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht		DORO 10.30 – 11:30 Pilates & Engpass- Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	LINSEY 11:30 – 12:30 Pilates an den Geräten Präsenz	
			DORO 15:00 – 16:00 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online		DORO Workshop Datum siehe Aushang 14.30-17.30 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	
DORO 17:00 - 18:00 Pilates & Engpass- Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	DORO 17:00 – 18.00** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	DORO 17:00 - 18:00 Pilates + Online			*Für die Online „Pilates“ Kurse, benötigt Ihr zu Hause das Pilates Zubehör. Bitte nachfragen!	
DORO 18:15 - 19:30 Pilates + Online	JULIA B. 18:30 – 19:45 Flow & Glow Yoga dynamisches Yoga+ Online	DORO 18:15 - 19:30 Pilates & Engpass- Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	HARALD 18:15 - 19:15 Faszien Yoga + Online	DORO 18:00 - 19:00 Pilates + Online	Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson- Butterfly-App!	
ELKE 19:45 - 21:00 Yin Yoga + Online	JULIA B. 20:00 - 21:00 Deep & Slow Rücken Yoga + Online sanft + langsam + achtsam	BRIGITTE 19.45 – 21.00 Rücken-/Yin-Yoga + Online	HARALD 19:30 - 20:30 Pilates & Faszien + Online	STEFFI 19:15 -20:30 Yang & Yin Yoga + Online Vinyasa sanft & Yin	**separate Anmeldung nötig, mit Zuzahlung oder im AllinOne Tarif enthalten! Zubehör Online zuhause notwendig.  Kurse finden ab 2 TN statt! Änderungen vorbehalten!	