



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 1. März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
HARALD 9:30 - 10:45 Hatha Yoga sanft + Online	DORO 10:00 - 11:00 Pilates & Dehnungstraining Liebscher/Bracht + Online	HARALD 10:00 - 11:00 Fayolates (Pilates Yoga Faszien Kombi) + Online	MARISA 10:00 - 11:15 Ganzheitliches präventives Yin Yoga + Online	KERSTIN 9:00 - 10:15 Yoga Vinyasa flow für alle + Online	MARISA/HARALD 10:00 - 11:15 Yin Yoga + Online	SIA 10:00 - 11:15 Yoga Vinyasa flow für alle + Online
TEAM 18:30 - 19:30 Pilates Reformer* (+alle Pilatesgeräte)		LINSEY 16:00 - 17:00 Pilates Reformer* (+alle Pilatesgeräte)		TEAM 16:45 - 17:45 Pilates Reformer* (+alle Pilatesgeräte)	LINSEY 11:45 - 12:45 (13:00 - 14:00) Pilates Reformer* (+alle Pilatesgeräte)	
DORO 17:00 - 18:00 Therapeutische Funktionsdehnungen nach Liebscher/Bracht + Online		DORO 17:00 - 18:00 Pilates & Dehnungen + Online		DORO 16:45 - 17:45 Therapeutische Funktionsdehnungen nach Liebscher/Bracht + Online	Für die Online Kurse benötigt Ihr zu Hause entsprechendes Zubehör. Bitte nachfragen!	DORO Intensivkurs Datum siehe Aushang 14.30 - 17.30* Dehnungen & Muskellängentraining nach Liebscher/Bracht
DORO 18:15 - 19:15 Pilates + Online	KERSTIN 18:30 - 19:45 Yoga Vinyasa flow + Online	DORO 18:15 - 19:15 Therapeutische Funktionsdehnungen nach Liebscher/Bracht + Online	SIA 18:15 - 19:30 Yoga Vinyasa flow Basis Präsenz	DORO 18:00 - 19:00 Pilates + Online	Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson- Butterfly-App! *separate Anmeldung nötig, mit Zuzahlung! Zubehör für Online zuhause notwendig. Änderungen vorbehalten!	
VALERIA 19:45 - 21:00 Rücken - Hatha Yoga + Online ab 16.2.2026	KRISTIN 20:00 - 21:00 Yin Yoga + Online	ELANUR 19:30 - 20:30 Pilates + Online	SIA 19:45 - 20:45 Stretch und Relax + Online	SASCHA 19:15 - 20:45 Yin Yoga-Nidra Präsenz		