



## Kursplan gültig ab 21. Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		ATALAY 09:30 - 11:00 <b>Yoga Vinyasa flow</b> Beginner - 1	GABRIELLA 09:30 - 10:45 <b>Yin Yoga</b> für alle	GABRIELLA 09:30 - 10:30 <b>Yoga Vinyasa flow</b> Beginner - 1	TATIANA / JULIA 10:00 - 11:15 <b>Yin Yoga</b> für alle	
ATALAY 10.00 - 11:30 <b>Hatha Yoga</b> sanfte Praxis	DORO 10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> für alle	DORO 09:30 - 10:30* <b>Mom &amp; Baby</b> Yoga / Pilates	DORO 11:00 - 12:00* <b>Pilates</b> Level 2	DORO 10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> für alle	UTE / DORO 11:30 - 12:30 <b>Pilates</b> für alle	VERA / KATJA 10:00 - 11:30 <b>Good Morning flow</b> Vinyasa Yoga für alle
	DORO 11:30 - 12:30* <b>Faszien-</b> vital & elastisch für alle	DORO 17:00 - 18:00* <b>Indoor Cycling</b>			SARVANI 15:15 - 16:45** <b>Meditation</b> Workshop-Reihe Siehe Aushang	
DORO 17:00 - 18:00 <b>Pilates</b> für alle		JULIA 17:45 - 19:00 <b>Yin Yoga</b> für alle	SARVANI 16:45 - 17:45* <b>Kids Yoga</b>			<b>Yoga-Workshops:**</b> siehe Aushänge oder Website unter „Aktuelles“
JULIA 18:15 - 19:30 <b>Yin Yoga</b> für alle		DORO 18:15 - 19:15 <b>Faszien Pilates</b> für alle	SARVANI 18:15 - 19:30* <b>Yoga für Schwangere</b>	DORO / CONNY 17:30 - 18:30 <b>Pilates</b> für alle		
DORO 18:15 - 19:15 <b>Pilates</b> für alle – Level 1	TATIANA / DORO 18:30 - 19:45 <b>Vinyasa Yoga</b> Follow your heart Beginner - Level 1	CONNY 19:30 - 20:30 <b>Pilates</b> Beginner / für alle	LORENZ 18:15 - 19:45 <b>Yoga Vinyasa flow</b> Level 1-2	HARALD 18:45 - 19:45 <b>Faszien Yoga</b> für alle	* bitte um Voranmeldung bis 17:00 Uhr am vorherigen Tag, Kurs findet ab 3 TN statt!  ** separate Anmeldung erforderlich, mit Zuzahlung	
JULIA 19:45 - 21:00 <b>Yin Yoga</b> für alle	TATIANA / DORO 20:00 - 21:00 <b>Rücken Yoga</b> Happy Spine für alle		LORENZ 20:00 - 21:00 <b>Yoga Vinyasa flow</b> Beginner / für alle		Unsere Räumlichkeiten können stundenweise angemietet werden!  <b>Änderungen vorbehalten! (Kurse finden ab 3 TN statt!)</b>	