


# Kursplan

ab November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Pilates - Hocker 9:30 – 10:30		Pilates 9:30 – 10:30
	Yoga Basic 10:30 – 11:45 ab 09.11.2021-8x	Faszien – aktiv NEU 10:45 – 11:45		Medical Yoga 10:45 – 12:00 ab 05.11.2021-8x
Faszien – aktiv NEU 17:00 – 18:00		Pilates - online 17:00 – 18:00		
	Yoga Flow 18:00 – 19:15 ab 09.11.2021-8x		Pilates 18:00 – 19:00	Workshops & Specials
Pilates 18:15 – 19:15		Yoga 4All - online 18:15 – 19:30 ab 10.11.2021-8x		
			YinYoga 19:15 – 20:30 ab 11.11.2021-8x	
<b>Die Yogakurse sind Präventionskurse und werden von den Krankenkassen anerkannt.</b>				