



VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

„Mein Yoga  
am Morgen“

*für alle  
Klassen, auch  
Einsteiger*

DONNERSTAG

— . — — . — Uhr

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

Yogaflow

*Mittelstufe*

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

10.00 – 11.15 Uhr

Wirbelsäulen-  
gymnastik

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

DIENSTAG

18.15 - 19.15 Uhr

Faszientraining  
für den  
Beckenboden

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates  
*Basis-Kurs*

DONNERSTAG

18.30 – 19.25 Uhr

BBP + Rücken

FREITAG

— . — . — . — Uhr

AOK-Sonderkurs\*

*\*separate Anmeldung  
erforderlich*

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

— . — . — . — Uhr

19.00– 20.00 Uhr

Yogaflow  
*alle Klassen*

19.30– 20.30 Uhr

Pilates  
*Mittelstufe*

19.30– 20.30 Uhr

Yogaflow  
*alle Klassen*