



## 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 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
Gymnastik

## NACHMITTAG

### MONTAG

18.15 – 19.10 Uhr

BBP + Rücken  
*Neue Zeit!*

### DIENSTAG

18.00 - 19.00 Uhr

Yin Yoga

### MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates  
*Einsteiger- Mittelstufe*

### DONNERSTAG

18.15 – 19.10 Uhr

BBP + Rücken  
*Neue Zeit!*

### FREITAG

— . — . - — . — Uhr

.

### SAMSTAG

— . — - — . — Uhr

### SONNTAG

11.15 - 12.15 Uhr

Taiji

19.15 – 20.15 Uhr

*Yogaflow  
alle Klassen  
Neue Zeit!*

— . — - — . — Uhr

.

19.30 – 20.30 Uhr

Pilates  
*Fortgeschrittene*

19.15 – 20.15 Uhr

*Yogaflow  
alle Klassen  
Neue Zeit!*