



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

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

FREITAG

— . — . — . — Uhr

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

11.15 - 12.15 Uhr

Taiji

19.15 – 20.15 Uhr

*Yogaflow
alle Klassen*

— . — — . — Uhr

19.30 – 20.30 Uhr

Pilates
Fortgeschrittene

19.15 – 20.15 Uhr

*Yogaflow
alle Klassen*