

# Winter-Kursplan 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Rückbildungsyoga</b> 9:00-10:15 Uhr R2	<b>Rehasport</b> 9:15-10:15 Uhr		<b>Rückenfit/Stretching</b> 9:15-10:15 Uhr
	<b>Rehasport</b> 9:30-10:30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30 Uhr	<b>Hatha Yoga /Einsteiger</b> 10:15-11:30 Uhr	<b>Rehasport</b> 10:30-11:30 Uhr
<b>Rehasport</b> 16:30-17:30 Uhr	<b>Rehasport</b> 16:30-17:30 Uhr	<b>Rehasport</b> 16:00-17:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 15:00-16:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 15:00-16:00 Uhr
<b>Rückenfit</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 17:30-18:30Uhr R2	<b>Rehasport</b> 17:00-18:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 16:00-17:00 Uhr	<b>Rehasport</b> 16:00-17:00 Uhr
<b>Yoga für Schwangere</b> 18:15-19:30 Uhr R2	<b>Bodystyling</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Flow Yoga</b> 18:30-19:45 Uhr	<b>Rehasport</b> 17:00-18:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 17:30- 18:45 Uhr
<b>Geburtsvorbereitung mit Yogaelementen</b> 19:45-21:15 Uhr R2	<b>Hatha Yoga</b> 18:45-20:00 Uhr R2		<b>Rückenfit</b> 17:00-18:00 Uhr R2	
	<b>Dehnen/ Faszientraining</b> 19:00-20:00 Uhr		<b>Hatha Yoga/Einsteiger</b> 18:30- 19:45 Uhr	
	<b>Aerial Yoga</b> 20:15-21:30 Uhr R2		<b>Yin Yoga</b> 20:00-21:15 Uhr	

Email: [info@auszeit-gerolzhofen.de](mailto:info@auszeit-gerolzhofen.de)  
[www.auszeit-gerolzhofen.de](http://www.auszeit-gerolzhofen.de)  
 Telefon 09382-31 87 345

Personaltraining und Beratungstermine  
 nach Vereinbarung!

Stand: 09/2021  
 R2= kleiner Kursraum  
 Änderungen vorbehalten!