

# Sommer-Kursplan 2022



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Rückbildungsyoga**  
9:00-10:15 Uhr R2

**Rehasport**  
9:30-10:30 Uhr

**Rehasport**  
9:15-10:15 Uhr

**Rückenfit**  
10:30-11:30 Uhr

**Hatha Yoga /Einsteiger**  
10:15-11:30 Uhr

**Rückenfit/Stretching**  
9:15-10:15 Uhr

**Rehasport**  
10:30-11:30 Uhr

**Rehasport**  
15:00-16:00 Uhr

**Rehasport**  
15:00-16:00 Uhr

**Rehasport**  
16:00-17:00 Uhr

**Rehasport**  
16:00-17:00 Uhr

**Rehasport**  
17:00-18:00 Uhr

**Hatha Yoga**  
17:30- 18:45 Uhr

**Rückenfit**  
17:00-18:00 Uhr R2

**Hatha Yoga/Einsteiger**  
18:30- 19:45 Uhr

**Bewusstseins-Reise**  
19:30-20:30 Uhr R2

**Yin Yoga**  
20:00-21:15 Uhr

**Rehasport**  
16:30-17:30 Uhr

**Rückenfit**  
18:00-19:00 Uhr

**Yoga für Schwangere**  
18:15-19:30 Uhr R2

**Hatha Yoga**  
19:15-20:30 Uhr

**Geburtsvorbereitung  
mit Yogaelementen**  
19:45-21:15 Uhr R2

**Rehasport**  
16:30-17:30 Uhr

**Rehasport**  
17:30-18:30 Uhr R2

**Bodystyling**  
18:00-19:00 Uhr

**Dehnen/Faszientraining**  
19:00-20:00 Uhr

**Aerial Yoga**  
20:15-21:30 Uhr R2

**Rehasport**  
16:00-17:00 Uhr

**Rehasport**  
17:00-18:00 Uhr

**Aerial Yoga Kids**  
16:30-17:30 Uhr R2  
Termine auf Anfrage

**Flow Yoga**  
18:30-19:45 Uhr

**Aerial Yoga/Einsteiger**  
19:00-20:15 Uhr R2