

Frühjahr-Kursplan 2023



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