

KURSPLAN

MO

DI

MI

DO

FR

08

10

15

17

18

19

↑ Raum 3*
YOGA mit STUHL**
15.30 bis 16.45 Uhr mit Kristina

↑ Raum 3*
Sanftes YOGA**
*geeignet bei Krebs, Osteoporose,
Fatigue, Long Covid etc.*
16.30 bis 17.45 Uhr mit Kristina

YOGA meets L&B**
mixed level
17.45 bis 19.00 Uhr mit Angela

YOGA Level 2**
18.00 bis 19.30 Uhr
mit Angela

**PILATES und
Functional Training**
18.00 bis 19.00 Uhr
mit Katja

↑ Raum 3*
Sanftes YOGA**
18.00 bis 19.15 Uhr mit Kristina

PILATES mixed level
18.00 bis 19.00 Uhr mit Kristin

PILATES mixed level
19.15 bis 20.15 Uhr mit Daniela

YOGA meets L&B**
mixed level
19.30 bis 20.45 Uhr mit Angela

PILATES KLASSISCH
mixed level
08.30 bis 09.30 Uhr
mit Angela

● online & im Studio
PILATES basic
17.00 bis 18.00 Uhr mit Angela

YOGA Basic
17.15 bis 18.15 Uhr
mit Alex

↑ Raum 3*
YOGA Level 2 **
vinyasa & mixed styles
17.30 bis 18.45 Uhr mit Kristina

● online & im Studio
PILATES Level 2
19.00 bis 20.30 Uhr
mit Angela

↑ Raum 3*
Aerial YOGA
mixed level & styles
19.30 bis 20.45 Uhr mit Kristina

↑ Raum 3*
Hatha YOGA**
mixed level & styles
18.00 bis 19.15 Uhr mit Kristina

● online & im Studio
PILATES meets L&B
18.00 bis 19.00 Uhr
mit Angela

HATHA YOGA
mixed level
19.00 bis 20.30 Uhr
mit Daniela

QIGONG
19.15 bis 20.15 Uhr mit Michael

↑ Raum 3*
PILATES mixed level
19.30 bis 20.30 Uhr
mit Kerstin

● online & im Studio
PILATES+ Early Bird
07.30 bis 08.30 Uhr
mit Angela

↑ Raum 3*
**YOGA nach der
Schwangerschaft****
11.00 bis 12.15 Uhr mit Kristina

↑ Raum 3*
**YOGA in der
Schwangerschaft****
17.00 bis 18.15 Uhr mit Kristina