

Montag

09.00-10.15
Energy Yoga

17.00-18.15
Power&Restore
(Hatha)

18.15-19.30
Workout &
Mee(h)r
(YogiZirkel)

Dienstag

17.00-18.00
Yogilates
(Yoga&Pilates)

18.15-19.30
Relax&Restore
(YinYoga &
Nidra)

Mittwoch

9.00-10.15
Rücken Yoga

17.00-18.00
Step Choreo
(Cardio)

18.15-19.30
HormonYoga

Donnerstag

17.00-18.00
Core&Strength
(Pilates)

18.15-19.30
Deep Stretch &
Meditatives Yoga
(Hatha)

Freitag

Specials
Workshops
Frauenkreise

(siehe unter
„Specials“)

Alle Kurse für alle Level - wenn nicht anders ausgeschrieben -
Änderungen vorbehalten

