

Unsere Yoga- und Pilateskurse
(ab 1.6.2024)
Tagesaktueller Kursplan auf Eversports



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MORGENS & VORMITTAGS				Qi Gong 7:45 - 8:45 Bianca ab 18.Juli	Ashtanga Yoga 6:45 - 8:00 Conny	AUSBILDUNG	AUSBILDUNG
		Hatha Yoga Flow 9:00 - 10:30 Konstanze	Kraft und Ruhe Yoga 9:00 - 10:30 Leon	Hatha Yoga Flow sanft 9:15 - 10:45 Conny			
	Hatha Yoga Flow 11:00 - 12:30 Sigrid	Stuhlyoga 11:00 - 12:00 Una	Yoga nach der Geburt* 11:00 - 12:30 Jacqueline - online parallel	Power Flow Yoga 11:00 - 12:30 Conny	Yoga Vinyasa Flow 10:15 - 11:45 Jacqueline		
		Stuhlyoga 12:15-13:15 Una					
	Yoga f. Tiefenentspannung 15:30 - 16:30 Elena	Kinderyoga 15:30-16:30 Tanja ab 6.August	Hatha Yoga (Basic) 16:00 - 17:00 Una	Hatha Yoga Flow 15:45 - 17:15 Konstanze	Yin Yoga 14:30 - 15:30 Sandra		
	Hatha Yoga 17:00 18:30 Sven - online parallel	Yogilates 17:00 - 18:00 Birgit	Hatha Yoga (Mittelstufe) 17:30 - 19:00 Una	Hatha Yoga (Mittelstufe) 17:30 - 19:00 Anke	Yoga und Qi Gong 17:00 - 18:30 Anette		
		Pilates 18:15 - 19:15 Birgit - online parallel		Indian Classical Yoga 18:00 - 19:30 Upasana - nur online			
	Hatha Yoga (Mittelstufe) 18:45-20:15 Anne - online parallel						
NACHMITTAGS & ABENDS		N. Knoff Yoga 19:30 - 21:00 Lutz	Anfänger Yoga (Mittelstufe) 19:30 - 21:00 Sigrid	Hatha Yoga (Mittelstufe) 19:30 - 21.00 Jacqueline			
	Männer Yoga 20:30 - 21:30 Anne						

*mit Baby

