

**Unsere Yoga- und Pilateskurse  
(ab 1.9.2024)  
Tagesaktueller Kursplan auf Eversports**



		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>MORGENS &amp; VORMITTAGS</b>						<b>Ashtanga Yoga</b> 6:45 - 8:00 Conny	<b>AUSBILDUNG</b>	<b>AUSBILDUNG</b>
		<b>Hatha Yoga Flow</b> 9:00 - 10:30 Konstanze	<b>Kraft und Ruhe Yoga</b> 9:00 - 10:30 Leon	<b>Hatha Yoga Flow sanft</b> 9:15 - 10:45 Conny				
	<b>Hatha Yoga Flow</b> 11:00 - 12:30 Sigrid	<b>Stuhlyoga</b> 11:00 - 12:00 Una	<b>Yoga nach der Geburt*</b> 11:00 - 12:30 Jacqueline - online parallel	<b>Power Flow Yoga</b> 11:00 - 12:30 Conny	<b>Yoga Vinyasa Flow</b> 10:15 - 11:45 Jacqueline			
		<b>Stuhlyoga</b> 12:15-13:15 Una						
<b>NACHMITTAGS &amp; ABENDS</b>	<b>Sukshma Ateemyoga</b> 15:30-16:30 Katrín	<b>Kinderyoga</b> 15:30-16:30 Tanja	<b>Hatha Yoga (Basic)</b> 16:00 - 17:00 Una	<b>Hatha Yoga Flow</b> 16:15 - 17:15 Konstanze	<b>Yin Yoga</b> 14:30 - 15:30 Tanja			
	<b>Hatha Yoga</b> 17:00 18:30 Sven - online parallel	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 Birgit	<b>Hatha Yoga (Mittelstufe)</b> 17:30 - 19:00 Una	<b>Hatha Yoga (Mittelstufe)</b> 17:30 - 19:00 Anke	<b>Yoga und Qi Gong</b> 17:00 - 18:30 Anette			
		<b>Pilates</b> 18:15 - 19:15 Birgit - online parallel		<b>Indian Classical Yoga</b> 18:00 - 19:30 Upasana - nur online				
	<b>Hatha Yoga (Mittelstufe)</b> 18:45-20:15 Anne - online parallel							
		<b>N. Knoff Yoga</b> 19:30 - 21:00 Lutz	<b>Hatha Yoga (Mittelstufe)</b> 19:30 - 21:00 Sigrid	<b>Hatha Yoga (Mittelstufe)</b> 19:30 - 21.00 Jacqueline				
	<b>Männer Yoga</b> 20:30 - 21:30 Anne				*mit Baby			

