

Montag

**Pilates
Beckenboden+**
09:00 Uhr · 75 min
mit Alina P.

Pilates4Moms
10:30 Uhr · 75 min
mit Alina P.

Kinder-Yoga
15:00 Uhr · 75 min
mit Lisa K.

Hatha Yoga
16:30 Uhr · 75 min
mit Shital P.

Flow Yoga ★
18:00 Uhr · 75 min
mit Regina S.

Men only ★
19:30 Uhr · 75 min
mit Regina S.

★ Präventionskurse

Dienstag

Yin und Yang Yoga
09:30 Uhr · 75 min
mit Paula H.

**Postnatal Yoga
mit Baby** ★
14:30 Uhr · 60 min
mit Birgit H.

Prenatal-Yoga ★
16:00 Uhr · 60 min
mit Birgit H.

**Rücken- &
Faszien-Yoga** ★
17:15 Uhr · 75 min
mit Birgit H.

**Restorative
Flying Yoga**
19:00 Uhr · 75 min
mit Annemarie S.

Mittwoch

Pilates
09:30 Uhr · 75 min
mit Denisa O.

Yoga Basic ★
16:30 Uhr · 60 min
mit Moni H.

**Yoga für Körper,
Geist & Seele**
17:45 Uhr · 75 min
mit Birgit B.

Yin Yoga
19:15 Uhr · 75 min
mit Birgit B.

Donnerstag

**Mindful
Yoga Inspiration** ★
09:15 Uhr · 60 min
mit Claudia F.

**Yoga mit
& nach Krebs** ★
10:30 Uhr · 60 min
mit Claudia F.

**Flying Yoga
für Kinder**
15:00 Uhr · 75 min
mit Annemarie S.

Stressless Yoga ★
17:30 Uhr · 75 min
mit Steffi K.

Yoga Intensiv ★
19:00 Uhr · 75 min
mit Bettina L.

Freitag

Hatha Flow Yoga
09:00 Uhr · 75 min
mit Steffi K.

Best Age Yoga ★
14:00 Uhr · 60 min
mit Birgit H.

Flying Yoga
17:30 · 75 min
mit Annemarie S.

Flow & Relax
19:00 Uhr · 75 min
mit Gloria H.

im Wechsel mit:

Vinyasa Yoga
19:00 Uhr · 75 min
mit Martina E.