

KURSPLAN

gültig ab Januar 2025

Montag

9.30 - 11.30 Uhr
Rückbildung mit *Lina*

14.00 - 15.00 Uhr
Schwangerengymnastik
mit *Lina*

17.00 - 19.00 Uhr
Geburtsvorbereitung
mit *Lina*

Dienstag

8.00 - 12.00 Uhr
Kurs mit *Lina*

18.00 - 19.00 Uhr
Ganzkörper Workout
mit *Jule*

19.30 - 20.30 Uhr
Ganzkörper Workout
mit *Jule*

Mittwoch

8.45 - 9.45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik*
mit *Franzi*

10.15 - 11.15 Uhr
Faszientraining mit *Franzi*

14.30 - 17.30 Uhr
Kurs mit *Lina*

18.15 - 19.45 Uhr
Hatha Yoga* mit *Melanie*

Donnerstag

8.30 - 9.45 Uhr
Yin & Yang Yoga mit *Franzi*

10.15 - 11.15 Uhr
Wirbelsäulengymnastik*
mit *Franzi*

16.00 - 17.00 Uhr
Yoga für Kinder mit *Jette*

18.00 - 19.15 Uhr
Hatha & Yin Yoga
mit *Michaela*

19.45 - 21.00 Uhr
Yin Yoga mit *Michaela*

Freitag

9.00 - 10.15 Uhr
Hatha Yoga mit *Michaela*

10.45 - 12.00 Uhr
Hatha Yoga sanft
mit *Michaela*