

# KURSPLAN

gültig ab 17. Februar 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*

14.00 - 15.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik\*  
mit *Franzi*

15.15 - 16.15 Uhr  
Faszientraining mit *Franzi*

16.30 - 17.30 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik\*  
mit *Franzi*

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*

dein  
RAUM.

\* § 20 Kurs - Bezuschussung über die Krankenkasse möglich