



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:30 – 10:30

Pilates
Fokus: Rücken

10:45 – 12:00

Medical Yoga

7:30 – 8:30

Sunrise-Yoga
mit Simone

10:00 – 11:00

Pilates

11:15 – 12:30

Yoga Flow

10:00 – 11:00

Pilates
mit Eva

10:00 – 11:15

Yoga Flow



ONLINE-Stundenplan

17:30 – 18:30

Pilates
Fokus: Nacken

18:45 – 20:00

Yoga-Energie-Flow
für Yogis mit
Vorkenntnissen

18:00 – 19:00

Faszien-
Pilates

19:15 – 20:30

Yoga Flow

17:30 – 18:45

Yoga Flow
mit Reena dt./engl.

19:00 – 20:00

Pilates
mit Corinna

17:30 – 18:45

Medical Yoga

19:00 – 20:15

Yoga Flow

Sonntag

17:00 – 18:15

Yoga Flow