

## Kursplan Lingen Kursraum I

Gezieltes Training für:

BA > Bauch  
K > Kraft  
HZK > Herz-Kreislauf  
M > Muskelaufbau  
B > Beweglichkeit  
R > Regeneration  
KO > Koordination  
E > Entspannung

Lila = B,E,R


Grün = K, M, KO, BA, E

Blau = HZK, BA, K, M, E

Schwarz = Alles

\* Kurs nur mit vorheriger  
Anmeldung

\*\*Dieser Kurs ist  
besonders für  
Menschen geeignet,  
die einen inneren  
Ausgleich suchen bzw.  
mit oder nach einer  
Krebserkrankung

 Kurs wird durch  
Wellpass gefördert

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 10:00 Uhr Hatha Yoga  Level 1	09:15 - 10:30 Uhr Hatha Yoga  Level 1-2	09:00 - 10:00 Uhr 60+ Hatha Yoga 	10:30 - 11:45 Uhr Yin Yoga  Alle Level	09:00 - 10:00 Uhr Hatha Yoga  Level 1
17:30 - 18:30 Uhr Core Yoga Level 1-2 			17:30 - 18:30 Uhr Hatha Yoga Sanft ** Alle Level 	
	18:30 - 19:30 Uhr Orthopädisches Yoga Alle Level	18:15 - 19:30 Uhr Astanga Yoga Einführung Level 1	18:45 - 19:45 Uhr Orthopädisches Yoga Alle Level	18:00 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga 
18.45 - 20:00 Uhr Yin Yoga  Alle Level	19:45 - 21:00 Uhr Hatha Yoga  Level 2	19:45 - 21:00 Uhr Hatha / Vinyasa Yoga  Level 2	20:00 - 21:00 Uhr Einsteiger Hatha Yoga * 	

Kursplan gültig ab dem 04.11.2024 Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor!

Besuche uns auf unserer Internetseite für aktuelle Ankündigungen und Kurse:



## **Kursplan Lingen Kursraum I**

**[www.yoga-karma.de](http://www.yoga-karma.de) oder scanne diesen QR-Code um auf unsere Seite zu gelangen:**