

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:15 - 10:30h <b>Hatha Yoga</b> K, M, B		10:15 - 11:30h <b>Hatha Yoga</b> B, K	
	10:30 - 11:30h <b>Mutter &amp; Baby</b> B, R, E *			
17:30 - 18:30h <b>Core Yoga</b> BA, K, M			17:15 - 18:15h <b>Yin Yoga</b> E, B, R	16:30 - 17:45h <b>Aerial Flow*</b> M, Ko, K, B
18:45 - 20h <b>Hatha Yoga</b> K, M, B	18 - 19:15h <b>Orthop. Yoga</b> M, B, R	19:15 - 20:15h <b>Hatha/Vinyasa Yoga</b> K, M, B, HZK, K	18:30 - 19:45h <b>Orthop. Yoga</b> M, B, R	18 - 19h <b>Vinyasa Yoga</b> HZK, K
20:15 - 21:15h <b>Anfänger Hatha *</b>	19:30 - 21h <b>Hatha Yoga</b> HZK, K		20 - 21h <b>Anfänger Hatha *</b>	

\* Kurs nur mit vorheriger Anmeldung!  
 Wir behalten uns kurzfristige Änderungen vor.

- gezieltes Training für
- BA** Bauch
  - K** Kraft
  - HZK** Herz-Kreislauf
  - M** Muskelaufbau
  - B** Beweglichkeit
  - R** Regeneration
  - KO** Koordination
  - E** Entspannung