

KURSPLAN

April bis Juli 2026

Montag

9.00 - 10.00 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

10.30 - 11.30 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

Dienstag

08:45 - 09:45 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

10.15 - 11.15 Uhr
Wirbelsäulenkurs*(Faszien)
mit Franziska

16.00 - 17.00 Uhr
Kinderyoga - Kids
mit Franziska

19.00 - 20.00 Uhr
Ganzkörperworkout
mit Jule

Mittwoch

08.30 - 10.00 Uhr
Hatha Yoga*
mit Melanie

18.00 - 19.30 Uhr
Hatha Yoga*
mit Melanie

Donnerstag

15.45 - 16.45 Uhr
Kinderyoga - Minis
mit Jennifer

17.45 - 19.00 Uhr
Inspirierte Bewegung**
mit Petra-Michaela

19.30 - 20.45 Uhr
Inspirierte Bewegung**
mit Petra-Michaela

Freitag

8.30 - 09.45 Uhr
Yin Yoga
mit Franziska

10.00 - 11.30 Uhr
Krabbelgruppe
mit Laura

dein
RAUM.

* § 20 Kurs - Bezuschussung über die Krankenkasse möglich

** Ganzkörpertraining für innere Balance, Entspannung & Flexibilität