

KURSPLAN

Januar bis März 2026

Montag

9.00 - 10.00 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

10.30 - 11.30 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

16.15 - 17.15 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

17.45 - 18.45 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

19.15 - 20.15 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

Dienstag

9.00 - 10.00 Uhr
Wirbelsäulenkurs*
mit Franziska

16.00 - 17.00 Uhr
Yoga für Kinder
mit Jette (ab 3.Klasse)

18.00 - 19.00 Uhr
Ganzkörperworkout
mit Jule

19.30 - 20.30 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
Yoga für Kinder
mit Jennifer (ab 4 Jahre)

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
Yoga sanft
mit Franziska

dein
RAUM.

* § 20 Kurs - Bezuschussung über die Krankenkasse möglich

** Ganzkörpertraining für innere Balance, Entspannung & Flexibilität