

ab September

Montag

12.30 - 13.30
Deep Dive

Dienstag

Mittwoch

18.00 - 19.15
Vinyasa Flow

19.30 - 20.30
Faszien & Entspannung

Donnerstag

18.00 - 19.00
Schwangerschaftsyoga

19.30 - 20.30
Yin Yoga

Freitag

09.00 - 10.00
Pilates

Wochenende

ab Oktober

Montag

12.30 - 13.30
Deep Dive

Dienstag

18.00 - 19.00
Bewegte Achtsamkeit

19.15 - 20.00
Ruhepol - Meditation

Mittwoch

07.00 - 08.00
Lu Jong

15.15 - 16.15
Rückbildung

18.00 - 19.15
Vinyasa Flow

19.30 - 20.30
Faszien & Entspannung

Donnerstag

18.00 - 19.00
Schwangerschaftsyoga

19.30 - 20.30
Yin Yoga

Freitag

09.00 - 10.00
Pilates

Wochenende

ab November

Montag

12.30 - 13.30

Deep Dive

16.45 - 17.45

Yoga bei Krebs

18.00 - 19.00

HormonYoga

Dienstag

17.45 - 18.45

Bewegte Achtsamkeit

19.00 - 20.00

Meditation

Mittwoch

07.00 - 08.00

Lu Jong

15.15 - 16.15

Rückbildung

18.00 - 19.15

Vinyasa Flow

19.30 - 20.30

Faszien & Entspannung

Donnerstag

18.00 - 19.00

Schwangerschaftsyoga

19.30 - 20.30

Yin Yoga

Freitag

09.00 - 10.00

Pilates

Wochenende

ab Dezember

Montag

12.30 - 13.30

Deep Dive

16.45 - 17.45

Yoga bei Krebs

18.00 - 19.00

HormonYoga

19.15 - 20.15

Yoga bei Endometriose

Dienstag

17.45 - 18.45

Bewegte Achtsamkeit

19.00 - 20.00

Meditation

Mittwoch

07.00 - 08.00

Lu Jong

15.15 - 16.15

Rückbildung

18.00 - 19.15

Vinyasa Flow

19.30 - 20.30

Faszien & Entspannung

Donnerstag

18.00 - 19.00

Schwangerschaftsyoga

19.30 - 20.30

Yin Yoga

Freitag

09.00 - 10.00

Pilates

Wochenende