

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

			8:30 - 9:30 Faszien Yoga mit Marion	
	9:30 - 11:00 Sturzprophylaxe* mit Physio Kastner	10:00 - 11:00 Zhingeng Qigong mit Andrea	9:45 - 10:45 Yoga sanft mit Marion	
				14:00 - 15:00 Yoga ab 60 mit Kathi
				15:30 - 16:30 Kinder-Yoga mit Kathi
16:45 - 17:45 Zhingeng Qigong mit Andrea				16:45 - 17:45 Yoga Flow mit Kathi
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga mit Kathi	17:30 - 18:45 FELDENKRAIS® mit Astrid	18:30 - 19:30 Vinyasa Yoga mit Kathi bis 03.04		18:00 - 19:00 Hatha Yoga mit Kathi
	19:00 - 20:00 Feierabend Yoga mit Tally	18:00 - 19:00 Pilates für Anfänger* mit Physio Kastner ab 10.04.		
20:30 - 21:30 After Climbing Yoga Auf Anfrage ab 6 Personen mit Tally	20:15 - 21:15 Yin Yoga mit Caro	19:00 - 20:00 Pilates für Fortgeschrittene* mit Physio Kastner ab 10.04.		



Drop-In jederzeit möglich
(nach Anmeldung)



Einstieg nur blockweise
möglich

*Zuschuss durch
Krankenkasse möglich



Physiotherapie Praxis Kastner

Kurse: Pilates - Stärke deine Mitte und aktiviere das Powerhouse in dir
Sturzprophylaxe - Trittsicher durchs Leben (für Menschen ab 60)
Kosten: 130€ für 10 Einheiten, Zuschuss durch Krankenkasse möglich
Infos und Anmeldung: Über unsere Homepage unter "Präventionskurse"

Marion Loferer Anderl

Kurse: *Yoga sanft* - achtsam körperlich und geistig beweglich
Faszien Yoga - intensives Dehnen für die Faszienbahnen
Kosten: 14€, 10er Karte: 130€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: : www.heartbeatbayern.com,
marionloferer@hotmail.com, 0176 20589270



Kathi Pritzl

Kurse: Hatha Yoga - Yoga für alle
Yoga ab 60 - Yoga kennt kein Alter
Kinder Yoga - Für Kinder von 3- 5
Vinyasa Yoga/ Yoga Flow - Inspirierende fließende Bewegungen
Kosten: 15€, 10er Karte: 130€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: www.yoga-way.jimdosite.com,
yoga.katharina@gmail.com, @katharinapritzl (Instagram), 0176 61250672



Tally Magerstädt

Kurse: *Feierabend Yoga*
Kosten: 15€, 5er Karte: 65€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: hallo@alivethroughlife.de,
0157 83054031 , @alivethroughlife (Instagram)



Astrid Neumann

Kurs: *Feldenkrais* - Bewusstheit durch Bewegung
Kosten: 15€, 5er Karte: 65€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: astrid-neumann@online.de,
@feldenkrais_astrid (Instagram), 0162 6152977



Caro Dorn

Kurs: *Yin Yoga „Re-treat yourself“* - Stärke durch Sanftheit
Kosten: 15€, 5er Karte: 65€, Probestunde 8€
Infos und Anmeldung: www.cado-coaching.com,
info.cdorn@gmail.com, 0176 24215279



Andrea Reverchon

Kurs: *Zhineng Qigong* zur Stärkung der Selbstheilungskräfte
Kosten: 14€, 10er Karte 120€, Probestunde: 5€
Infos und Anmeldung: www.zhineng-qigong-mangfalltal.de;
info@zhineng-qigong-mangfalltal.de, 0172 5218154

