

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   | <p>9:30 - 11:00<br/><b>Sturzprophylaxe*</b><br/>mit Physio Kastner</p> |  | <p>9:30 - 10:30<br/><b>Yoga sanft</b><br/>mit Marion</p> |   |
|   |  |  |  | <p>14:00 - 15:00<br/><b>Yoga ab 60</b><br/>mit Kathi</p>  |
|   |  |  |  | <p>15:30 - 16:30<br/><b>Kinder-Yoga</b><br/>mit Kathi</p> |
|   |  |  |  | <p>16:45 - 17:45<br/><b>Yoga Flow</b><br/>mit Kathi</p>   |
| <p>18:00 - 19:00<br/><b>Vinyasa Yoga</b><br/>mit Kathi</p>                                      | <p>17:30 - 18:45<br/><b>FELDENKRAIS®</b><br/>mit Astrid</p>            | <p>18:00 - 19:00<br/><b>Pilates für Anfänger*</b><br/>mit Physio Kastner ab 10.04.</p>         |  | <p>18:00 - 19:00<br/><b>Hatha Yoga</b><br/>mit Kathi</p>  |
|   | <p>19:00 - 20:00<br/><b>Feierabend Yoga</b><br/>mit Tally</p>          | <p>19:00 - 20:00<br/><b>Pilates für Fortgeschrittene*</b><br/>mit Physio Kastner ab 10.04.</p> |  |   |
| <p>20:30 - 21:30<br/><b>After Climbing Yoga</b><br/>Auf Anfrage ab 6 Personen<br/>mit Tally</p> | <p>20:15 - 21:15<br/><b>Yin Yoga</b><br/>mit Caro</p>                  |  |  |   |



Drop-In jederzeit möglich  
(nach Anmeldung)



Einstieg nur blockweise  
möglich

\*Zuschuss durch  
Krankenkasse möglich

## KURSRAUM BASISLAGER



### Tally Magerstädt

**Kurse:** *Feierabend Yoga*

**Kosten:** 15€, 5er Karte: 65€, Probestunde 5€

**Infos und Anmeldung:** [hallo@alivethroughlife.de](mailto:hallo@alivethroughlife.de),  
0157 83054031 , @alivethroughlife (Instagram)



### 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"

### 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](http://www.cado-coaching.com),  
[info.cdorn@gmail.com](mailto:info.cdorn@gmail.com), 0176 24215279



### 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](http://www.heartbeatbayern.com),  
[marionloferer@hotmail.com](mailto: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](http://www.yoga-way.jimdosite.com),

[yoga.katharina@gmail.com](mailto:yoga.katharina@gmail.com), @katharinapritzl (Instagram), 0176 61250672

