

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

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



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



Tally Magerstädt

Kurse: *Feierabend Yoga*

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

Infos und Anmeldung: hallo@alivethroughlife.de,
0157 83054031 , [@alivethroughlife](https://www.instagram.com/alivethroughlife) (Instagram)



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

Katharina Pernreiter

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, 0176 61250672,
yoga.katharina@gmail.com, [@katharinapernreiter](https://www.instagram.com/katharinapernreiter) (Instagram),

