

**Montag**

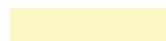
**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

	<p>9:30 - 11:00 <b>Sturzprophylaxe*</b> mit Physio Kastner</p>		<p>9:30 - 10:30 <b>Yoga sanft</b> mit Marion</p>	
				<p>14:00 - 15:00 <b>Yoga ab 60</b> mit Kathi</p>
				<p>15:30 - 16:30 <b>Kinder-Yoga</b> mit Kathi</p>
			<p>17:00 - 18:00 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Jirawat</p>	<p>16:45 - 17:45 <b>Yoga Flow</b> mit Kathi</p>
<p>18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Kathi</p>		<p>18:00 - 19:00 <b>Pilates für Anfänger*</b> mit Physio Kastner ab 10.04.</p>		<p>18:00 - 19:00 <b>Hatha Yoga</b> mit Kathi</p>
	<p>19:00 - 20:00 <b>Feierabend Yoga</b> mit Tally</p>	<p>19:00 - 20:00 <b>Pilates für Fortgeschrittene*</b> mit Physio Kastner ab 10.04.</p>		
<p>20:30 - 21:30 <b>After Climbing Yoga</b> Auf Anfrage ab 6 Personen mit Tally</p>	<p>20:15 - 21:15 <b>Yin Yoga</b> 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](http://www.heartbeatbayern.com),  
[marionloferer@hotmail.com](mailto:marionloferer@hotmail.com), 0176 20589270

## 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](http://www.yoga-way.jimdosite.com), 0176 61250672,  
[yoga.katharina@gmail.com](mailto:yoga.katharina@gmail.com), @katharinapernreiter (Instagram),



## 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)



## 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



## Jirawat Jeanvigite

**Kurs:** Vinyasa Yoga - Inspirierende fließende Bewegungen

**Kosten:** 15€, 10er Karte: 130€, Probestunde 5€

**Infos und Anmeldung:** [Jeanvigite@gmail.com](mailto:Jeanvigite@gmail.com)

