

Montag

09:00 - 10:00

Senioren Yoga
mit Katharina

10:30 - 11:30

Yoga für Schwangere
mit Katharina

18:00 - 19:00

Vinyasa Yoga Level 2
mit Katharina

19:15 - 20:15

Vinyasa Yoga Level 1
mit Katharina

Dienstag

9:30 - 11:00

Sturzprophylaxe*
mit Physio Kastner

16:00 - 17:00

Kinderyoga
mit Katharina

19:00 - 20:00

Hatha Yoga
mit Katharina

20:15 - 21:15

Yin Yoga
mit Caro

Mittwoch

19:00 - 20:00

Pilates Einsteiger*
mit Physio Kastner

Donnerstag

9:30 - 10:30

Yoga sanft
mit Marion

17:00 - 18:00

Vinyasa Yoga
mit Jirawat

18:15 - 19:15

HIIT UP
mit Steffi

19:30 - 20:30

Funktionales Yoga
mit Steffi

Freitag



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



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 (Instagram),



Tally Magerstädt

Kurse: *Feierabend Yoga*
Kosten: 15€, 5er Karte: 65€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: 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,
info.cdorn@gmail.com, 0176 24215279



Jirawat Jeamvigite

Kurs: Vinyasa Yoga - Inspirierende fließende Bewegungen
Kosten: 15€, 10er Karte: 130€, Probestunde 5€
Infos und Anmeldung: Jeamvigite@gmail.com