

STUNDENPLAN

KURSRAUM BASISLAGER

Montag

09:15 - 10:15
Senioren Yoga
mit Katharina

Dienstag

9:30 - 11:00
Sturzprophylaxe*
mit Physio Kastner

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

9:30 - 10:30
Yoga sanft
mit Marion

16:00 - 17:00
Kinderyoga
mit Katharina

17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga
mit Jirawat

17:00 - 18:00
Qigong
mit Olga

18:00 - 19:00
Vinyasa Yoga Level 2
mit Katharina

18:15 - 19:15
HIIT UP
mit Steffi

19:30 - 20:30
Funktionales Yoga
mit Steffi

19:15-20:15
Vinyasa Yoga Level 1
mit Katharina

19:00 - 20:00
Hatha Yoga
mit Katharina

19:00 - 20:00
Pilates Einsteiger*
mit Physio Kastner

20:15 - 21:15
Yin Yoga
mit Caro

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),



Steffi Wimmer

Kurse: HIIT UP & Funktionales Yoga

Kosten: Kostenlose Probestunde

Infos und Anmeldung: 0152 51679205



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 Jeamvigate

Kurs: Vinyasa Yoga - Inspirierende fließende Bewegungen

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

Infos und Anmeldung: Jeamvigate@gmail.com



Olga Zerr

Kurs: Qigong, eins mit der Natur & geerdet

Kosten:

Erwachsene: 15€, 10er Karte: 130€, Probestunde: gratis

Kinder: 11€, 10er-Karte: 90€, Probestunde: gratis

Infos und Anmeldung: qigongheim8@gmx.de,
0163-6483313

