

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

15:30 - 16:30 (*jeden 1. Mittwoch im Monat*)

Kinderqigong
mit Olga

16:45 - 17:45

Qigong
mit Olga

17:00 - 18:00

Vinyasa Yoga
mit Jirawat

18:00 - 19:00

Vinyasa Yoga Level 2
mit Katharina

18:15 - 19:15

HIIT UP
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

19:30 - 20:30

Funktionales Yoga
mit Steffi

20:15 - 21:15

Yin Yoga
mit Caro

Drop-In jederzeit möglich
(nach Anmeldung)

Einstieg nur blockweise
möglich

*Zuschuss durch
Krankenkasse möglich



BASISLAGER
Bad Aibling

Preise, Anmeldung und Kursinfos

KURSRAUM BASISLAGER



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 Jeamvigite

Kurs: Vinyasa Yoga - Inspirierende fließende Bewegungen

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

Infos und Anmeldung: Jeamvigite@gmail.com



Olga Zerr

Kurs: Qigong, eins mit der Natur & geerdet

Kosten:

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

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

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

