

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

18:00 - 19:00

Vinyasa Yoga Level 2
mit Katharina

19:15- 20:15

Vinyasa Yoga Level 1
mit Katharina

19:00 - 20:00

Hatha Yoga
mit Katharina

20:15 - 21:15

Yin Yoga
mit Caro

19:00 - 20:00

Pilates Einsteiger*
mit Physio Kastner

18:55 - 19:25

HIIT UP
mit Steffi

19:30 - 20:30

Funktionales Yoga
mit Steffi

17:00 - 18:00

Vinyasa Yoga
mit Jirawat

Drop-In jederzeit möglich
(nach Anmeldung)

Einstieg nur blockweise
möglich

*Zuschuss durch
Krankenkasse möglich