

Kursplan ▪ Kursübersicht ▪ Praxis für Physio und Yoga ▪ Stand: Januar 2023

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00		09:00 - 10:00 Senioren: Gymnastik, Fitness, Rückenschule	08:45 - 09:45 Senioren: Gymnastik, Fitness, Rückenschule				
10:00	09:30 - 11:00 Yoga		10:00 - 11:30 Yoga				
11:00							10:30 - 12:00 Yoga
12:00		11:30 - 13:00 Sitz-Yoga					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30 - 19:00 Yoga		17:30 - 19:00 Yoga		17:30 - 19:00 Yoga		
19:00		18:15 - 19:45 Yoga		18:15 - 19:45 Yoga			
20:00	19:15 - 20:45 Yoga		19:15 - 20:45 Yoga				
21:00		20:00 - 21:30 Yoga		20:00 - 21:30 Yoga			