

Kursplan ▪ Kursübersicht ▪ Praxis für Physio und Yoga ▪ Stand: März 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								
09:00	09:30 - 11:00 Yoga	09:00 - 10:00 Senioren: Gymnastik, Fitness, Rückenschule	08:45 - 09:45 Senioren: Gymnastik, Fitness, Rückenschule		09:30 - 11:00 Yoga (auch für Schwangere)			
10:00			10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 11:00 Sitz-Yoga, Gymnastik, Rückenschule				10:30 - 12:00 Yoga
11:00		10:30 - 11:30 Sitz-Yoga in Gevelsberg						
12:00		11:30 - 12:30 Sitz-Yoga in Gevelsberg						12:15 - 13:15 Kinder-Yoga
13:00								13:15 - 14:15 Kinder-Yoga
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	17:30 - 19:00 Yoga							
18:00		18:15 - 19:45 Achtsamkeits-Yoga	17:30 - 19:00 Yoga		17:30 - 19:00 Yoga		17:30 - 19:00 Yoga	
19:00		19:15 - 20:45 Yoga	19:15 - 20:45 Yoga	18:30 - 20:00 Yoga				
20:00				20:15 - 21:45 Yoga				
21:00								