

DER KRAFTPLATZ



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:30		Morning - Flow mit Christian		Morning - Flow mit Christian	
8:00					
8:30					
9:00	Yoga der Achtsamkeit mit Ursula				Soft-Yoga 75min mit Sieglinde (auch für Schwangere)
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					Achtsames Yoga mit Sieglinde
15:00	Achtsames Yoga mit Sieglinde	Yoga für Schwangere mit Katrin 75 min	Achtsames Yoga mit Sieglinde		
15:30					
16:00	Basic - Yoga mit Sieglinde 16:15 - 17:45				
16:30					
17:00		Basic - Yoga mit Christian	Dynamisches - Yoga mit Christian	Vinyasa - Yoga mit Sieglinde	
17:30					
18:00	Pilates mit Birgit				
18:30					
19:00		Dynamisches - Yoga mit Christian	Vinyasa - Yoga mit Sieglinde		
19:30					
19:30	Pilates mit Birgit			Yoga mit Stefan	
20:00					
20:30					
21:00					