

## Faschingsferien-Special 2019

<i>Aschermittwoch</i> <b>MI 6.3.19</b>	<b>Do 7.3.19</b>	<b>FR 8.3.19</b>
8.00-9.15 Uhr Pilates & Faszien <i>(mit der weichen Rolle)</i> <b>1</b>	8.30-10.00 Uhr Yoga-Pilates-Mix <b>4</b> 10.10-11.10 Uhr Yoga & Kids <b>5</b>	8.00-9.45 Uhr Yoga & Bauch <b>8</b> 9.50-10.50 Uhr Yoga Mama & Baby+ <b>9</b>
17.15-18.30 Rücken-/Body-Fit <b>2</b>	17.30-19.15 Yoga goes functional <b>6</b>	
18.45-20.45 Uhr Mond-Yogaflow <b>3</b>	19.15-21.15 Fascial release & relax <b>7</b>	

*Jeder Kurs ist einzeln buchbar! Die Anmeldung ist verbindlich. Einsatz von Zeitkarten nicht möglich.*

*Teilnahmegebühr: 75 min 11€; 90 min 12,50€; 90 min 15€; 120 min 20€; Yoga für Kids/Baby 12,50 (Erw & Kind) jedes weitere Kind 2,50€*

***Pilates & Faszien***

Pilatesstraining mit und auf der weichen, langen Rolle

***Rücken-/Bodyfit***

Alles was dem Rücken und dem restlichen Körper gut tut: Mobilisation, Kräftigung & Dehnung

***Mond - Yogaflow***

Der Mondgruß lädt zum Mitmachen ein.... wir arbeiten mit hüftöffnenden Asanas

***Yoga-Pilates-Mix***

Bauch-, Rücken-, Beckenbodentraining mit Pilates- und Yogaübungen

***Yoga mit Kids***

Eine Stunde für die ganze Familie! Asanas, Spaß, Spiel & Entspannung - im Alter zwischen 6 und 88..

***Yoga goes functional***

Funktionelles Training & Bauchmuskelaktivierung in Verbindung mit Dehn- und Kraftübungen aus dem Yoga! Power!

***Fascial release & relax***

Langsames, lösendes Ausrollen für Regeneration und Rehydrierung bindegeweblicher Strukturen

***Yoga & Bauch***

Wir ergänzen die Yogastunde mit effektivem Bauchmuskeltraining

***Yoga Mama & Baby+***

Alles, was die Mama fit macht - Hilfsmittel & Baby sind mit im Einsatz