

Sommerferien-Special August 2021 "live & online"

MO 2.8.	DI 3.8.	MI 4.8.	DO 5.8.	FR 6.8.	MO 9.8.	DI 10.8.	MO 16.8.	DI 17.8.
	8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga (Fokus Fuß) 3	8.00-9.00 Uhr Rücken & Bodyfit mit der Pilatesrolle 4	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 7	8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Po 8		8.00-9.30 Uhr Yoga & stretch (Fokus Beine/Ischios) 11		8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga (Fokus Hüfte) 14
17.15-18.30 Uhr roll, stretch & relax Fokus "Wirbelsäule" 1 18.45-20.15 Uhr Yoga, core & fun 2		18.30-19.45 Uhr Pilates mit dem Theraband 5 20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga Sportler 6			17.30-18.30 Uhr Pilates Rücken mit der Pilatesrolle 9 18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga Fokus "Schultern" 10		17.30-18.30 Uhr Rücken & Bodyfit* für die ganze Family 12 18.45-20.15 Uhr FeetUpYoga Fokus "Twist & Detox" 13	

MI 18.8.	DO 19.8.	FR 20.8.	MO 23.8.	DI 24.8.	MI 25.8.	DO 26.8.	FR 27.8.	MO 30.8.
8.00-9.00 Uhr Rücken & Bodyfit 15	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 18	8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch 19		8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga mit dem FeetUp 22	7.00-8.00 Uhr Yoga & Faszien 23	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 26	8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Po 27	7.00-8.00 Uhr Yoga & Faszien 28
18.30-19.45 Uhr roll, stretch & relax Fokus "Schultern, Arm, Hand" 16 20.00-21.30 Uhr Ashtanga&core Sportler 17			17.30-18.30 Uhr Pilates für den Rücken 20 18.45-20.15 Uhr Yogaflow Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 21		18.30-19.45 Uhr Pilates & Faszien mit dem Theraband 24 20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga Sportler 25			17.30-18.30 Uhr Rücken & Bodyfit* für die ganze Family 29 18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga Playground Handstand 30

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarteneinsatz leider nicht möglich. Teilnahmegebühr: 60min 12€; 75 min 13,50€; 90 min 15€; Family-Kurs * je zusätzliches Fam.Mitglied 2,50€
Die Kurse können sowohl **live** als auch **online** belegt werden. Der bekannte Online link gilt weiterhin. Bitte beachte, dass die Teilnahmegebühr bei Anmeldung fällig wird. Es kann eine Ersatzperson einspringen, falls du verhindert bist.

