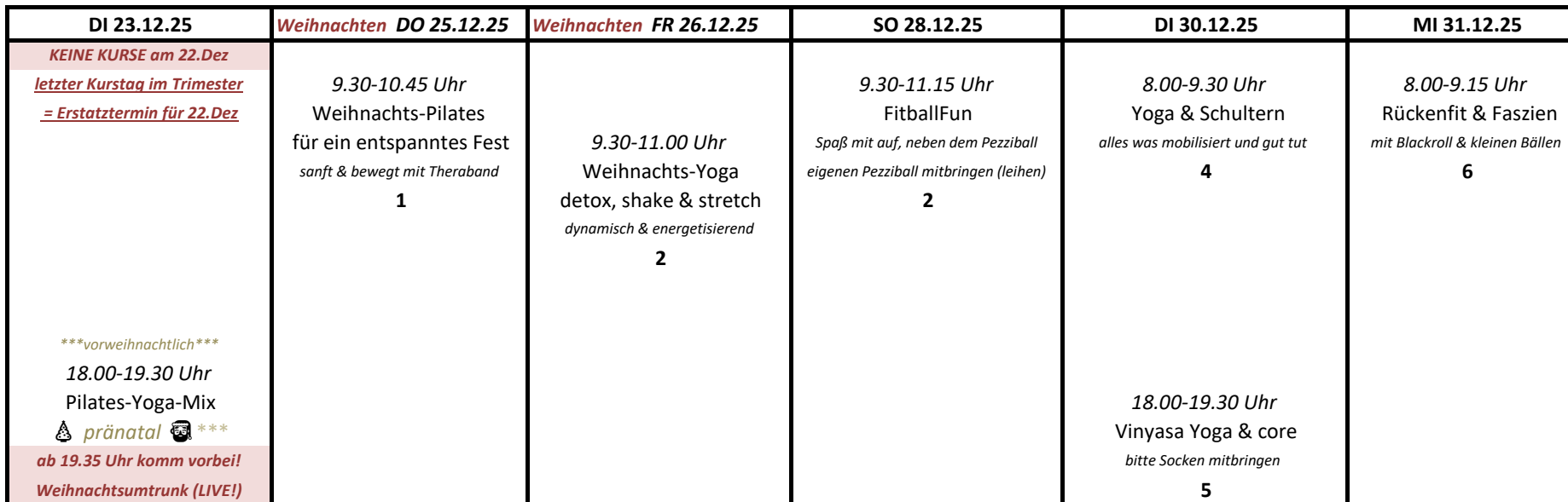


in Planung! bitte anmelden, damit Kurse stattfinden (ab 5 TN)



Neujahr DO 1.1.26	FR 2.1.26	SO 4.1.26	MO 5.1.26	Hi. 3 Könige DI 6.1.26	MI 7.1.26
<p>8.00-9.30 Uhr</p> <p>Yoga & Weihnachtsspeck <i>mit Gewichtsbällen & Yogablocks</i></p> <p>15.30-17.30 Uhr</p> <p>108 Sonnengrüße</p> <p>Pranayama & Meditation <i>ein perfekter Jahresstart!</i></p> <p>7</p>	<p>8.00-9.30 Uhr</p> <p>Yoga & Weihnachtsspeck <i>mit Gewichtsbällen & Yogablocks</i></p> <p>8</p> <p>15.30-17.00 Uhr</p> <p>Pilates mit dem FeetUp* <i>und kleinen Gewichten</i></p> <p>9</p>	<p>9.30-11.30 Uhr</p> <p>Musikflow <i>Choreografie auf einen Song</i> <i>fließe mit der Musik</i></p> <p>10</p>	<p>8.00-9.00 Uhr</p> <p>Morgenroutine <i>ruhig & entschleunigend</i></p> <p>11</p> <p>17.00-18.15 Uhr</p> <p>Faszientraining Rücken <i>Pilatesrolle & Pilatesball</i></p> <p>12</p> <p>18.30-20.15 Uhr</p> <p>Yoga, FeetUp* & WorkOut <i>alles mit dem Hocker</i></p> <p>13</p>	<p>9.30-10.45 Uhr</p> <p>HL3K mit dem Ball & Gewichten <i>dynamisch & energetisierend</i> <i>& functional</i></p> <p>14</p>	<p><u><i>Start neuer Kursplan</i></u> <u><i>07.01.2026</i></u></p>

Teilnahmegebühr: 60 min 16€; 75 min 18€; 90 min 20€; 105 min 25€; 108 Sonnengrüße & Musikflow 30€

* FeetUp Alternative für zuhause: Hocker/Stuhl

Bitte per Mail verbindlich anmelden. Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt!

vorweihnachtlich (es ist kein Schwangerschaftsyoga !!!) Ersatzkurs für 22.Dezember; alle anderen sind eingeladen (Energieausgleich für Yoga 20€ oder Zeitkarte nutzen)