

Kursplan ▪ Kursübersicht ▪ Praxis für Physio und Yoga ▪ Stand: Januar 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							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	17:30 - 19:00 Yoga						17:30 - 19:00 Yoga
18:00		18:15 - 19:45 Achtsamkeits-Yoga	17:30 - 19:00 Yoga	18:30 - 20:00 Yoga	17:30 - 19:00 Yoga		
19:00	19:15 - 20:45 Yoga		19:15 - 20:45 Yoga				
20:00		20:00 - 21:30 Yoga		20:15 - 21:45 Yoga			
21:00							