

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Pilates - Hocker 9:30 – 10:30		
	Personal Training	Blutdruck senken mit Yoga Atmung & Yoga Slow Motion 10:45 – 11:45	Personal Training	
	Blutdruck senken mit Yoga Atmung & Yoga Slow Motion 16:45 – 17:45			Workshops & Specials
Pilates 18:15 – 19:15	Yoga Flow 18:00 – 19:15		Pilates 18:00 – 19:00	
Yoga Basic 19:30 – 20:45			YinYoga 19:15 – 20:30	
Die Yogakurse sind Präventionskurse und werden von den Krankenkassen anerkannt.				