

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:00 – 10:00 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin		9:00 – 10:00 Sanfter Morgen mit Kathrin	
	10:45 – 11:45 Prävent. Gerätetraining für Senioren mit Birgitt		10:00 – 11:00 Prävent. Gerätetraining mit Lisa	
	15:00 – 16:00 Yogilates mit Kathrin	16:30 - 17:30 Pilates mit Yvonne		
17:00 – 18:00 Prävent. Gerätetraining mit Lena	17:00 – 18:00 Beckenboden/Pilates mit Lena	17:45 – 18:45 Yoga bei Lip- und Lymphödem mit Kathrin	17:30 – 18:45 Yoga mit Kathrin	17:00 – 18:30 Yin-Yoga mit Kathrin
18:15 – 19:15 Pilates mit Yvonne	18:20 – 19:20 Progressive Muskel- relaxation mit Leonie	18:20 – 19:20 Prävent. Gerätetraining mit Steffen	18:20 – 19:20 Prävent. Gerätetraining mit Melina	
19:30 – 20:30 Rückenfitness mit Yvonne	19:30 – 20:30 Pilates mit Yvonne	19:00 – 20:00 Yoga bei Lip- und Lymphödem mit Kathrin	19:00 – 20:00 Yoga mit Kathrin	

Stand: 02/2022; Änderungen vorbehalten

physio**vital**

Physiotherapie • Osteopathie • Prävention

Bei den roten und blauen Kursen Anmeldung extern über:

Kathrin Pilgrim, Yogaliebe Greven
0151-22697270, info@yogaliebe-greven.de

Yvonne Dziorsk
0176 – 64353253