

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:00 - 10:00 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin	09:15 - 10:30 "fitdankbaby" MAXI (8-14 Monate)	9:00 - 10:00 Sanfter Morgen Yoga bei Kathrin	09:15 - 10:30 "fitdankbaby" MAXI (8-14 Monate)
	10:15 - 11:15 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin	11:00 - 12:15 "fitdankbaby" MINI (3-7 Monate)	10:00 - 11:00 Präventives Gerätetraining mit Lisa	11:00 - 12:15 "fitdankbaby" MINI (3-7 Monate)
	10:45 - 11:45 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt		11:00 - 12:15 "fitdankbaby" MINI (3-7 Monate)	
	17:00 - 18:00 Pilates mit Lena	16:30 - 17:30 Pilates mit Yvonne		15:45 - 16:45 Rückenfit mit Kirsten
17:00 - 18:00 Präventives Gerätetraining mit Lena	18:20 - 19:20 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson mit Leonie	17:45 - 18:45 Yoga bei Lip- und Lymphödem mit Kathrin	17:30 - 18:30 Yoga bei Lipödem auf dem Stuhl mit Kathrin	17:00 - 18:30 Yoga Faszien & Nerven mit Kathrin
18:15 - 19:15 Pilates mit Yvonne	18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Linda	18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Steffen	18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Melina	
19:30 - 20:30 Rückenfit mit Yvonne	19:30 - 20:30 Pilates mit Yvonne	19:00 - 20:00 Yoga bei Lip- und Lymphödem mit Kathrin		

Stand 05/2023 - Änderungen vorbehalten

Anmeldungen **extern** über:

Kathrin Pilgrim 0151-22697270, info@yogaliebe-greven.de
Yvonne Dzersk 017664353253
Dorina Willschrey 01758609802