

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:00 - 10:00 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin		9:00 - 10:00 Sanfter Morgen Yoga mit Kathrin	
	10:15 - 11:15 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin			
	11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt		11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining mit Katharina	
17:00 - 18:00 Präventives Gerätetraining mit Lena	17:00 - 18:00 Beckenboden/Pilates mit Lena	16:30 - 17:30 Pilates für Schwangere mit Yvonne		15:45 - 16:45 Rückenfit mit Kirsten
17:00 - 18:00 Präventives Gerätetraining mit Linda		17:45 - 18:45 Lymphyoga mit Kathrin	17:30 - 18:45 Lymphyoga 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 Progressive Muskel- entspannung mit Yvonne	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 Lymphyoga mit Kathrin		

Stand: 11/2023; Änderungen vorbehalten



 physio vital

Physiotherapie • Osteopathie • Prävention

Externe Kurse Anmeldung bitte über:
 Kathrin Pilgrim, 0151 - 22697270, info@yogaliebe-greven.de
 Yvonne Dziersk, 0176 - 64353253