

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:00 - 10:00 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin		9:00 - 10:00 Yoga „Sanfter Morgen“ mit Kathrin	
	10:15 - 11:15 Yoga auf dem Stuhl mit Kathrin			10:00 - 11:00 Fit & mobil ab 65 mit Yvonne
	11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt		11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining mit Katharina	13:15 - 14:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt
17:00 - 18:00 Präventives Gerätetraining mit Lena	17:00 - 18:00 Beckenboden/Pilates mit Lena			15:45 - 16:45 Rückenfit mit Kirsten
18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Linda		17:45 - 18:45 Lymphyoga mit Kathrin	17:30 - 18:30 Yin Yoga „Lymph me softly“ mit Kathrin	
18:15 - 19:15 Pilates 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: 03/2024; Änderungen vorbehalten



Physiotherapie • Osteopathie • Prävention

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