



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			7:45-8:45 MORNING FLOW zur KRÄFTIGUNG mit Mira			
					9:00-10:00 TABATA mit Camilla/Dorothee oder POWER PILATES mit Dorothee	
10:00-11:15 CORE YOGA mit Dorothee	10:00-11:15 HATHA YOGA mit Anne	10:00-11:00 YOGA für den RÜCKEN mit Camilla		10:00-11:15 SLOW FLOW mit Camilla	10:15-11:30 HAPPY WEEKEND mit Dorothee/Camilla	10:00-11:15 KaRMAworks YOGA mit dem Trainer-Team
					11:45-12:45 14-tägig TRX® YOGA mit Dorothee	
					13:30-14:30 14-tägig AERIAL YOGA mit Uliana	17:00-17:50 OFFENER ANFÄNGERKURS mit Dorothee
18:15-19:00 YOGA NIDRA (auch für Schwangere geeignet) mit Karin	18:30-19:30 BARRÉ mit Aline	18:00-19:00 MUSIC FLOW mit Dorothee	18:00-19:00 FASZIEN YOGA mit Dorothee/Eli	18:00-19:15 FLOW und YIN mit Ayla		18:00-19:30 FLOW und MEDITATION mit Dorothee
19:15-20:30 THEMEN YOGA mit Karin	19:45-20:45 YOGA für ALLE mit Aline	19:15-20:15 OFFENER AN- FÄNGERKURS mit Souad	19:15-20:15 FASZIEN YOGA MELT® mit Dorothee	19:15-20:30 RÜCKENFIT mit Dorothee/Eli		

Stand 10.04.2024

- Anfänger / Wiedereinsteiger
- Sanft / Entspannend
- Für alle geeignet
- Kraftvoll / Dynamisch
- Teilnahme über ZOOM möglich

