

6:30

8:00

9:00

Business Yoga
geschlossener Kurs
12:30 - 13:30
Heide

Sunrise Yoga*
Open Class - all Level
6:30- 7:30 (60min)
Almut

Pilates Rücken
07:45 - 08:35
Almut **NEU**
ab 03.09

Sunrise Yoga*
Open Class - all Level
6:30- 7:30 (60min)
Conny

Pilates I
Basic
07:00- 07:50
Julia

Pilates II
Intermediate
09:15- 10:15
Vanessa

Aktueller Kursplan Sommer 2010 - gültig ab 01.07.10

für kurzfristige Änderungen siehe Homepage unter www.wohlfuehlbereich.de

Power Vinyasa Yoga - all Level (90min)
10:30- 12:00
Almut

Pilates I
Basic
10:00- 10:50
Heide

17:00

Pilates II
Intermediate
16:45 - 17:45
Katrin

Yoga Basic *
(75min)
16:30 - 17:45
Katrin

Pilates open Class - all Level
12:30- 13:30
all

SPECIALS
Wir bieten regelmäßig
Specials / Workshops an

aktuelle Info unter
www.wohlfuehlbereich.de

18:00

Yoga Rücken *
all Level (75min)
18:00 - 19:15
Almut

Pilates II
Intermediate
18:00- 19:00
Christina

Pilates II-III
Advanced
18:00 - 19:00
Almut

Yoga Basic*
(75min)
17:30 - 18:45
Christina

Yoga Basic *
(75min)
18:00 - 19:15
Carola

SPECIALS
Wir bieten regelmäßig
Specials / Workshops an

aktuelle Info unter
www.wohlfuehlbereich.de

Easy Vinyasa Yoga * - all Level (90min)
17:30 - 19:00
Carola / Conny

19:00

Pilates III
Advanced
19:30 - 20:30
Almut

Pilates I
Basic/Intermediate
19:15 - 20:05
Christina

Power Vinyasa Yoga - Level 1 (75min)
19:15- 20:30
Almut

Pilates II
Intermediate
19:00 - 20:00
Julia

Pilates I
Basic
19:45 - 20:35
Heike

20:00

Power Vinyasa Yoga - all Level
20:45 - 22:00 (75min)
Almut

Ashtanga Yoga
all Level (90min)
20:30- 22:00
Bettina

Easy Vinyasa Yoga* - all Level (75min)
20:45 - 22:00
Conny

Power Vinyasa Yoga - Level 2 (90min)
20:15 - 21:45
Almut

Pilates I
Basic
20:45 - 21:35
Heike

21:00



* Kurse (Yoga) eignen sich für Einsteiger