

## Kursplan ab Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09:30 - 10:30 Uhr Hoch die Hände - Wochenende Sanftes Yoga mit Kathi		10:00 - 11:00 Uhr ab 31.10.21 Hatha Flow mit Sabrina
18:30 - 19:30 Uhr Basis Yoga mit Moni	18:30 - 19:30 Uhr Yoga (für Läufer) mit Kathi	18:00 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Claudia	17:30 - 18:45 Uhr Yoga mit Kathi		10:30 - 11:30 Uhr Yoga für die Faszien mit Birgit ab 09.10.2021	
			18:30 - 19:30 Uhr Ökonomisch laufen mit Annett			
			18:45 - 20:00 Uhr Hatha Flow Medium mit Nicole ab 21.10.2021			
	18:30 - 19:30 Uhr Laufen für Einsteiger mit Annett		20:00 - 21:00 Uhr Yoga für absolute Einsteiger mit Annett			