

Kursplan

14.05.2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		09:00-10:30h Iyengar Yoga Für die Frau mit Karoline Seel-Gannot		09:00 – 10:00h Senioren Gymnastik		
15:00-16:00h Kinderyoga 6-10 Jahre (Nur mit Voranmeldung)	09:00-10:30h Iyengar Yoga Für alle Levels mit Björn Franke		09:00 – 10:00h Tai-Chi & Qi Gong mit Bettina Hausmann (Nur mit Voranmeldung)	10:00 – 11:00 Uhr Pilates mit Rachel Marley		10:30-12:00h Iyengar Yoga Für alle Levels mit Horst bzw. Vertretung
16:45-18:15h Iyengar Yoga „60+“ mit Karoline Seel-Gannot	10:45-12:15h Yoga Gesundheitskurs mit Aga Dietz und Team		15:45-16:45h Yoga für Jugendliche ab 12 Jahre	15:00-16:00h Kinderyoga 3-6 Jahre 15:00-16:00h Yoga für alle Levels mit Martin Reck	Samstags wechselnde Workshops Infos unter www.alvitha.de	
18:30- 19:00h Pranayama mit Björn Franke		17:00-18:30h Yoga Gesundheitskurs mit Martin Schmitz	17:00-18:00h Yoga für Anfänger	16:30 – 17:30h Kinderyoga 7 – 11 Jahre 16:30-17:30h Iyengar Yoga Für alle Levels mit Martin Reck		
19:00-20:30h Iyengar Yoga Mittelstufe mit Björn Franke	19:00-20:00-30h Yoga für Anfänger mit Björn	19:00-20:30h Iyengar Yoga Fortgeschritten Mit Martin Schmitz	18:15-18:45h Pranayama	18:00-19:30h Yoga für alle Levels mit Martin Reck (Nur mit Voranmeldung)		
		17:00 – 18:00h Tai-Chi & Qi Gong mit Bettina Hausmann (Nur mit Voranmeldung)	19:00-20:30h Yoga für Mittelstufe – Fortgeschrittene	20:00 – 21:00h Body Fit		

Änderungen vorbehalten. Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt.