

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		09:00 – 10:30 Iyengar Yoga Karoline		9:00 – 9:45 Rehasport/Orthopädie Diana/Asta		
09:30 – 10:00 Pranayama Steffi <i>ab September</i>	09:00 – 10:30 Yoga für alle Levels Asta <i>ab September</i>		09:30 – 10:00 Pranayama Lisa	10:00 – 11:00 Rehasport/Orthopädie Nordic Walking Diana		
10:00 – 11:00 Yoga für alle Steffi <i>ab September</i>	10:45 – 12:15 Yoga Gesundheitskurs Aga Dietz & Team <i>ab September</i>	Yoga Gesundheitskurs Martin S. Nach Vereinbarung	10:00 – 11:30 Yoga für alle Levels Lisa	10:00 – 11:00 Pilates Rachel		10:30 – 12:00 Iyengar Yoga für alle Levels Horst und Vertretung
	16:30 - 17:30 Hatha Yoga für Schülerinnen Sarah. <i>ab 21.09..</i>		12:00 – 13:00 Yoga in der Mittagspause für alle Levels Lisa			
16:45 – 18:15 Iyengar Yoga 60+ Karoline	16:45 – 17:30 Rehasport/Orthopädie Diana/Asta	16:00 – 17:00 Rehasport/Orthopädie Nordic Walking Diana 16:00 – 17:30 Iyengar Yoga Level 3 Martin S.	13:30 – 14:30 Yoga mit Einschränkungen Lisa		Samstags wechselnde Workshops Mehr Infos www.alvitha.de	
19:00 – 20:30 Hatha Yoga Alfreda	17:45 – 18:30 Rehasport/Orthopädie Diana/Asta 17:45 – 18:30 Meditation Sarah <i>ab 21.09..</i>	17:00 – 18:00 Tai Chi & Qi Gong Bettina <i>nach Anmeldung</i>	16:15 – 17:15 Yoga für Jugendliche ab 12 Jahre Asta <i>ab September</i> 17:00 – 18:00 Kinderyoga 5-8 Jahre Alfreda			
19:00 – 20:30 Iyengar Yoga Mittelstufe Level 2 Björn <i>ab 05.07.</i>	19:00 – 20:30 Iyengar Yoga Basis Arbeit für Anfänger Level 1 Björn <i>ab 06.07.</i>	18:00 – 19:00 Pole Dance Alina <i>ab August/September</i>	18:00 – 19:30 Yoga für Anfänger Level 1 Martin R. 18:15 – 19:15 Kinderyoga 9-11 Jahre Alfreda			

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

Stand 05.07.2021