alvitha
Zentrum für Gesundheit und Bewegung

Kursplan

Montag

15:00 - 16:30	Yoga und Gesundheit mit Bernhard	Yogaraum
17:00 - 18:30	Hatha Yoga für Gut Übende mit Karoline	Yogaraum
18:00 - 19:30	Hatha Yoga mit Alfreda	Empore
19:00 - 20:30	Yin Yoga mit Petra	Yogaraum

Dienstag

16:00 - 17:00	Yoga für Vorschulkinder *(5-7 Jahre)*	Yogaraum
17:10 - 18:10	Kinderyoga (8-10 Jahre) mit Alfreda	Yogaraum
18:00 - 19:00	Pilates mit Susanne	Yogaraum
18:15 - 19:15	Yoga für Jugendliche (10-14 Jahre) mit Alfreda	Empore

Mittwoch

9:15 - 10:45	Hatha Yoga mit Karoline	Yogaraum
18:00 - 19:15	Tai Chi & Qi Gong mit Bettina	Empore/ Dahliengarten
19:30 - 20:30	Yoga für Männer mit Bernhard	Yogaraum

Peter-Jansen-Straße 16 | 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler | 02641 - 90 33 700 | 01515 - 61 86 961
info@alvitha.de | www.alvitha.de

alvitha
Zentrum für Gesundheit und Bewegung

Kursplan

Donnerstag

9:15 - 10:30	Hatha Yoga (Für Anfänger geeignet) mit Bernhard	Yogaraum
16:00 - 17:00	Feldenkrais mit Frauke (alle 14 Tage) 17.09.2026, 1.10.2026, 15.10.2026 29.10.2026, 12.11.2026, 26.11.2026	Yogaraum
18:15 - 19:15	Yoga für alle mit Bernhard	Empore
19:00 - 20:30	Hatha Yoga für alle Levels mit Martin	Yogaraum

Freitag

Samstag

Verschiedene Workshops und Seminare - Siehe Website

Sonntag

10:30 - 12:00	Hatha Yoga mit Ingrid/Martin	Yogaraum

Peter-Jansen-Straße 16 | 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler | 02641 – 90 33 700 | 01515 – 61 86 961
info@alvitha.de | www.alvitha.de