

YOGA KURSPLAN

Für die Kurse ist eine Anmeldung im Buchungssystem auf unserer Homepage möglich: www.todtgluesinger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:30 Yoga auf dem Stuhl Jeet		9:00 – 10:15 Morning Yoga Isabella/Mercè	9:00 – 10:15 Morning Yoga Tina	9:00 – 10:30 Kundalini Yoga Jeet		
	10:00 – 11:15 Postnatal Yoga mit Baby Isabella		10:30 – 12:00 Yoga auf dem Stuhl Anja D.	11:00 – 12:15 Lu Jong Yoga Mouni		11:00 – 12:15 Sunday Yoga Marie
						12:30 – 14:00 YinYoga Marie
	16:30 – 17:45 Afternoon Yoga Micha			16:00 – 17:00 Kind-Eltern Yoga Isabella		
17:15 – 18:15 Kinder Yoga Isabella		17:30 – 19:00 Kundalini Yoga Jeet	17:30 – 18:45 Lu Jong Yoga Mouni	16:00 – 17:30 Teen Yoga Jeet/Micha		
	18:00 – 19:15 Medical Yoga Claudia					
18:30 – 19:45 Pränatal Yoga Isabella				18:00 – 19:00 Nidra Maike jeden 1. Freitag im Monat		
20:00 – 21:15 Einsteiger Yoga Isabella	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga Claudia	19:30 – 20:45 Hatha Yoga Andrea	19:00 – 20:30 Ashtanga Yoga Maike			
20:15 – 21:30 Hatha Yoga Bianca	19:45 – 21:00 Männer Yoga René	19:30 – 21:00 Aerial Yoga Isabella/Marie				

Alle violett hinterlegten Kurse finden im „Haus am See“ statt: Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsing

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Fitnesshalle statt: Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing

Diese Kurse sind geschlossene Präventionskurse über einen Zeitraum von ca. 10 Wochen