

# YOGA KURSPLAN

Für die Kurse ist eine Anmeldung im Buchungssystem auf unserer Homepage möglich: [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de)

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