

Montag: Rückenfit - Faszientraining (Einstieg in Absprache jederzeit möglich)

Kurs 1	16.12.	6.1.	13.1.	20.1.	27.1.	10.2.	17.2	24.2.	3.3.	10.3.
Kurs 2	17.3.	24.3.	31.3.	28.4.	5.5.	12.5.	19.5	26.5.	2.6.	16.6.
Kurs 3	23.6.	30.6.	18.8.	25.8.	1.9.	8.9.	15.9.	22.9.	29.9.	6.10.
Kurs 4	27.10.	3.11.	10.11.	17.11.	24.11.	1.12.	8.12	15.12.	12.1.	19.1.

Dienstag: Hatha-Yoga - Yin Yoga - Teen Yoga (Einstieg in Absprache jederzeit möglich)

Kurs 1	21.1	28.1	11.2.	18.2.	25.2	4.3.	11.3.	18.3.	25.3.	1.4.
Kurs 2	22.4.	29.4.	6.5.	13.5.	20.5.	27.5.	3.6.	17.6.	24.6.	1.7.
Kurs 3	19.8.	26.8.	2.9.	9.9.	16.9.	23.9.	30.9.	7.10.	28.10	4.11.
Kurs 4	11.11	18.11	25.11	2.12.	9.12	16.12	6.1.26	13.1.	20.1.	27.1.

Mittwoch: Yin Yoga - Stuhlyoga (Einstieg in Absprache jederzeit möglich)

Kurs 1	8.1.	15.1.	22.1.	29.1.	5.2	12.2.	19.2.	26.2.	5.3.	12.3.
Kurs 2	19.3.	26.3.	2.4.	23.4.	23.4.	23.4.	23.4.	23.4.	23.4.	23.4.
Kurs 3	18.6.	25.6.	2.7.	20.8.	27.8.	3.9.	10.9.	17.9	24.9.	8.10
Kurs 4	29.10	5.11.	12.11.	19.11	26.11	3.12.	10.12	17.12	7.1.	14.1.

Donnerstag: Rückenfit - Faszientraining (Einstieg in Absprache jederzeit möglich)

Kurs 1	9.1.	16.1.	23.1.	30.1.	6.2.	13.2.	20.2.	27.2.	6.3.	13.3.
Kurs 2	20.3.	27.3.	3.4.	24.4.	8.5.	15.5.	22.5	5.6.	12.6.	26.6.
Kurs 3	14.8.	21.8.	28.8.	4.9.	11.9.	18.9.	25.9.	2.10.	9.10	30.10.
Kurs 4	6.11.	13.11.	20.11.	27.11.	4.12.	11.12.	18.12.	8.1.	15.1.	22.1.

Donnerstag: Yin Yoga (auch Termine in den Ferien - rot) (Einstieg in Absprache möglich)

Kurs 1	23.1.	30.1.	6.2.	13.2.	20.2.	27.2.	6.3.	13.3.	20.3.	27.3.
Kurs 2	3.4.	24.4.	8.5.	15.5.	22.5.	5.6.	12.6.	19.6.	26.6.	3.7.
Kurs 3	14.8.	21.8.	28.8.	4.9.	11.9.	18.9.	25.9.	2.10.	9.10	16.10.
Kurs 4	30.10.	6.11.	13.11.	27.11.	4.12.	11.12.	18.12.	15.1.	22.1.	29.1.