

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. | 7.5. | 14.5. | 21.5. | 28.5. | 4.6. | 11.6. |
| 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. | 19.6. |
| Kurs 3 | 14.8. | 21.8. | 28.8. | 4.9. | 11.9. | 18.9. | 25.9. | 2.10. | 9.10 | 23.10. |
| Kurs 4 | 30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. | 11.12. | 18.12. | 8.1. | 15.1. |

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 | 23.10. |
| Kurs 4 | 30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. | 11.12. | 18.12. | 8.1. | 15.1. |