



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:00-9:00 MORNING FLOW (SIS Oberursel) Level 1-2 mit Souad		7:45-8:45 MORNING FLOW zur Kräftigung Level 1-2 mit Mira			
10:00-11:00 CORE YOGA Level 1-2 mit Dorothee	10:00-11:00 YOGA zur KRÄFTIGUNG Level 1-2 mit Camilla	10:00-11:15 FLOW und STRETCH Level 1-2 mit Camilla	9:00-10:15 PILATES und STRETCH Level 1 mit Mira	9:15-10:15 FASZIEN YOGA Level 1 mit Anika	09:00-10:00 TABATA Level 1-2 mit Dorothee/Camilla	
				10:30-11:45 YOGA zur RÜCKBILDUNG alle Level mit Anika	10:15-11:30 HAPPY WEEKEND Level 1-2 mit Dorothee/Camilla	10:00-11:15 KaRMAworks YOGA Level 1-2 mit dem Team
					11:45-12:45 TRX® YOGA Level 1-2 mit Dorothee oder AERIAL YOGA Level 1-2 mit Vicky	
	16:00-17:00 YOGA for UKRAINIANS alle Level mit Uliana	17:15-18:15 MELT® METHOD Faszien Training alle Level mit Dorothee		17:00-17:50 TEENAGER YOGA alle Level mit Mira	14:00-14:50 KINDER YOGA (5-7 Jahre) alle Level mit Uliana	17:00-17:50 OFFENER ANFÄNGERKURS mit Dorothee
18:00-19:00 SCHWANGERSCHAFTS YOGA alle Level mit Souad	18:30-19:30 FEET-UP® FLOW Level 1 mit Dorothee Raum 1	18:30-19:30 BARRÉ alle Level mit Aline Raum 2	18:30-19:30 VINYASA FLOW Level 1-2 mit Dorothee	18:00-19:00 FASZIEN YOGA Level 1 mit Dorothee/Karin	15:00-16:00 KINDER YOGA (8-12 Jahre) alle Level mit Uliana	18:00-19:30 FLOW und MEDITATION Level 1-2 mit Dorothee
19:15-20:30 THEMEN YOGA Level 1-2 mit Karin	19:45-20:45 YOGA für ALLE alle Level mit Aline	19:45-20:35 OFFENER ANFÄNGERKURS mit Souad	19:15-20:30 RÜCKENFIT Level 1 mit Dorothee/Camilla			

Stand 01.11.2022



Anfänger



Level 1
ruhig und kraftvoll



Level 1-2
kraftvoll und fordernd



Sonderthemen und Meditation
verschiedene Level



Teilnahme über ZOOM möglich
verschiedene Level

