

Kursplan Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9 17:00-18:00 Uhr Hatha Yoga	10	11 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft	12	13 08:30-09:30 Uhr Pilates	14	15
16	17 09:15-10:15 Uhr Hatha Yoga	18	19 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft	20	21	22
23	24	25 08:30-09:30 Uhr Yoga sanft	26 08:30-09:30 Uhr Pilates	27 08:30-09:30 Uhr Hatha Yoga	28	29
30						

Anmeldung: bis 19 Uhr am Vortag an der Rezeption

Mindestteilnehmer: 2 Personen

Treffpunkt: 5 Minuten vor Kursbeginn in der Lobby

Kosten: 15€ p.
Person

Kursbeschreibung

- Hatha YOGA** Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper.
- YOGA sanft** Eine entspannende YOGA-Einheit. Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag oder als Ausklang in den Abend.
- Pilates** Pilates bietet Ihnen als Ganzkörpertraining vor allem eine Kräftigung im Bereich Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Kombiniert werden die Bewegungen mit einem entsprechenden Atemrhythmus.