

Kursplan Oktober 2025

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | 1 08:30 - 09:30 Yoga sanft | 2 09:30 - 10:30 Hatha Yoga | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 09:15 - 10:15 Qi Gong | 8 08:30 - 09:30 Yoga sanft | 9 09:30 - 10:30 Pilates | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 08:30 - 09:30 Yoga sanft | 16 | 17 09:30 - 10:30 Pilates | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 09:30 - 10:30 Yoga sanft | 25 08:30 - 09:30 Pilates | 26 12:30 - 13:30 Hatha Yoga |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | |

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

- YOGA sanft** Eine entspannende YOGA-Einheit. Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.
- Pilates** Pilates bietet Ihnen als Ganzkörpertraining vor allem eine Kräftigung im Bereich Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Kombiniert werden die Bewegungen mit einem entsprechenden Atemrhythmus.
- Hatha YOGA** Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper.
- Qi Gong** Die chinesische Form der Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren. Qi Gong wird stehend ausgeübt