

YOGA Termine November 2024- Januar 2025 Aalernhüs

Hatha YOGA

03.11.2024	So	17:30 – 19:00 Uhr	
04.11.2024	Mo	07:30 – 09:00 Uhr	
04.11.2024	Mo	17:30 – 19:00 Uhr	
05.11.2024	Di	07:30 – 09:00 Uhr	
05.11.2024	Di	17:30 – 19:00 Uhr	
06.11.2024	Mi	07:30 – 09:00 Uhr	
14.11.2024	Do	09:15 – 10:15 Uhr	
01.12.2024	So	13:15 – 14:15 Uhr	
03.12.2024	Di	18:30 – 19:30 Uhr	Zeitänderung!
12.12.2024	Do	18:00 – 19:00 Uhr	
15.12.2024	So	17:30 – 19:00 Uhr	
16.12.2024	Mo	07:30 – 09:00 Uhr	
16.12.2024	Mo	17:30 – 19:00 Uhr	
17.12.2024	Di	07:30 – 09:00 Uhr	
17.12.2024	Di	17:30 – 19:00 Uhr	
18.12.2024	Mi	07:30 – 09:00 Uhr	
23.12.2024	Mo	11:15 – 12:15 Uhr	
29.12.2024	So	08:30 – 09:30 Uhr	Zeitänderung!
02.01.2025	Do	17:45 – 18:45 Uhr	

YOGA sanft

06.11.2024	Mi	09:15 – 10:15 Uhr	
13.11.2024	Mi	08:00 – 09:00 Uhr	
24.11.2024	So	13:15 – 14:15 Uhr	
26.11.2024	Di	09:15 – 10:15 Uhr	
03.12.2024	Di	09:15 – 10:15 Uhr	
11.12.2024	Mi	08:30 – 09:30 Uhr	
18.12.2024	Mi	09:15 – 10:15 Uhr	
25.12.2024	Mi	08:30 – 09:30 Uhr	
29.12.2024	So	13:00 – 14:00 Uhr	Zeitänderung!

Yin YOGA & Entspannung

04.11.2024	Mo	19:15 – 20:15 Uhr
14.11.2024	Do	18:00 – 19:00 Uhr
23.11.2024	Sa	08:00 – 09:00 Uhr
08.12.2024	So	16:00 – 17:00 Uhr
12.12.2024	Do	19:15 – 20:15 Uhr
15.12.2024	So	16:00 – 17:00 Uhr
02.01.2025	Do	19:00 – 20:00 Uhr

Qi Gong

30.12.2024	Mo	08:30 – 09:30 Uhr
04.01.2025	Sa	09:15 – 10:15 Uhr

Rücken Fit

12.11.2024	Di	10:15 – 11:15 Uhr	Zeitänderung!
25.11.2024	Mo	09:15 – 10:15 Uhr	
02.12.2024	Mo	10:15 – 11:15 Uhr	Abgesagt!
10.12.2024	Di	09:30 – 10:30 Uhr	
21.12.2024	Sa	14:30 – 15:30 Uhr	
24.12.2024	Di	08:30 – 09:30 Uhr	Zeitänderung!
03.01.2025	Fr	16:30 – 17:30 Uhr	

Training für Ihre Tiefenmuskulatur, Koordination und Ihr Gleichgewicht. Starten Sie mir einem kleinen Rückentraining in Ihren Ihren Urlaubstag.

BBP

03.11.2024	So	14:30 – 15:30 Uhr	
22.12.2024	So	13:30 – 14:30 Uhr	Zeitänderung!

Gönnen Sie diesen Zonen Ihres Körpers unser Fitness-Workout. Trainiert werden Bauch, Beine und Po mit dem eigenen Körpergewicht für die Kräftigung Ihrer Muskulatur und ein besseres Körpergefühl.