

## Donnerstag

8:15 Morgenyoga 45`min

9:15 Aktive Füße 30`min

10:00 Trainerbetreuung im Fitness- und Sportbereich 30`min

15:15 Körper in Balance 45`min

16:15 Pilates Basic 45`min

## Freitag

8:15 Aqua Fit 30`min

9:15 Atem-Meditation 30`min

10:00 Gesunder Rücken 45`min

14:15 Core & More 45`min

16:15 Yin Yoga 45`min

## Samstag

8:15 Yoga Sonnengruß 45`min

9:15 Aktive Füße 30`min

10:00 Trainerbetreuung im Fitness- und Sportbereich 30`min

14:15 Stretch & Relax 45`min

16:15 Yoyalates 45`min

## Sonntag

8:15 Aqua Fit 30`min

9:15 Klang-Meditation 30`min

10:00 Pilates Basic 45`min

15:15 Gesunder Rücken 45`min

16:15 Meridian Stretch 45`min

**Sämtliche Einheiten sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und können ebenso als Personal Einheit gebucht werden. Professionelle Betreuung und Beratung durch langjährige Erfahrung ist Ihnen durch unsere zertifizierte Yogalehrerin & Fitness-Vitaltrainerin Esther garantiert.**