

# KURSPLAN ENERGY & BALANCE

ab 1.Februar 2012

## Montag:

09:00-10:00 Uhr	Rücken yoga	Silke
09:45-10:45 Uhr	Pilates Basic	Sabine
10:45-11:45 Uhr	Pilates I	Sabine
18:00-19:30 Uhr	Yoga für Jedermann	Marut
18:30-19:30 Uhr	Power-Yoga Basics	Sabrina
20:00-21:00 Uhr	Qigong	Arne
20:00-21:30 Uhr	Power-Yoga II	Sabrina

## Dienstag:

08:30-09:30 Uhr	Morgen-Yoga	Carsten
09:30-11:00 Uhr	Klassik-Yoga	Carsten
18:15-19:15 Uhr	Pilates	Carolin <span style="color: red;">Neue Zeit</span>
18:30-19:30 Uhr	Gongfu Basics	Arne
19:30-21:00 Uhr	Dyn.Yoga - Fokus: Bauch	Timo

## Mittwoch:

10:30-11:30 Uhr	Pilates	Pea
17:00-18:30 Uhr	Power-Yoga I	Sabrina
18:00-19:30 Uhr	Yoga Stress-Management	Marut
18:30-19:30 Uhr	Qigong-Anfänger	Arne

## Donnerstag:

09:00-10:00 Uhr	Qigong	Arne
10:00-11:30 Uhr	Vital-Yoga	Carsten
10:30-11:30 Uhr	Stretching und Entspannung	Kristin
18:30-19:30 Uhr	Pilates Basic	Lynn <span style="color: red;">Neu</span>
19:00-20:30 Uhr	Power-Yoga I	Silja
19:30-20:30 Uhr	Pilates 1	Lynn <span style="color: red;">Neu</span>

## Freitag:

09:00-10:00 Uhr	Power-Yoga Basic	Sabrina
17:00-18:30 Uhr	Pilates	Barbara
18:00-19:30 Uhr	Yoga für Jedermann	Marut

## Samstag:

11:15-12:45 Uhr	Power-Yoga I	Sabrina/Silja
17:00-18:30 Uhr	Yoga für Jedermann	Marut

## Sonntag:

17:00-18:30 Uhr	Yoga für Alle	Barbara
-----------------	---------------	---------