



STUNDENPLAN AB SEPTEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00-10.00 Uhr Happy Monday Yoga mit Heidrun	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08.30-09.30 Stretch & Tone Pilates mit Christina <u>ab 14.09.2025</u> NEW!	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08.45-09.45 Uhr Functional Burn Workout mit Christina	08.30-09.30 Uhr Weekend Warrior - Yoga Flow	
					09.45 - 10.45 Uhr Pilates Special mit Ines <u>1x im Monat</u> NEW!	
18.30-19.30 Uhr Pilates mit Ines	18.20-19.20 Uhr Evening Yoga - sanft & ruhig mit Christina	18.30-19.30 Uhr deepWORK® mit Stefanie R.	18.15-19.15 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Christina	17.30-18.30 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Stefanie K. <u>ab 26.09.2025</u> NEW!		18.30-19.45 Uhr Calm Down Yin Yoga mit Isabell <u>ab 14.09.2025</u> NEW!
	19.30-20.30 Uhr Dynamic Burn & Flow Workout mit Jana <u>ab 14.09.2025</u> NEW!	19.45-20.45 Uhr Slow Flow to Yin mit Jule	19.30-20.30 Uhr Somatic Stress Release Movement, Meditation & Breath mit Christina		schau unter Events & Workshops nach was das Wochenende bereit hält	 YOGA  WORKOUT