



STUNDENPLAN 2026

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	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	08.30-09.30 Uhr Jivamukti Yoga Flow mit Uli
					09.45 - 10.45 Uhr Pilates Special mit Ines <u>1x im Monat</u>	
18.30-19.30 Uhr Pilates mit Ines	18.20-19.20 Uhr Evening Yoga - sanft & ruhig mit Christina	18.30-19.30 Uhr Functional Burn Pilates X Weights mit Christina	18.15-19.15 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Christina	17.30-18.30 Uhr Soul Flow Yoga - dynamisch, kräftigend mit Stefanie		18.30-19.45 Uhr Calm Down Yin Yoga mit Isabell
	19.30-20.30 Uhr Dynamic Burn & Flow Workout Ines/Christina	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