

# Kursplan Allgemein (gültig ab 18.6.2018)

Body in Balance | Tel. 06204 - 9 38 30 83 | www.body-in-balance-viernheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>9.15-10.15</b> WSG		<b>9.00-10.00</b> Aktiv älter werden**		<b>9.00-10.00</b> Rücken-Yoga	
		<b>10.00-11.00</b> Aktiv älter werden**	<b>10.00-11.00</b> Yoga auf dem Stuhl	<b>10.15-11.15</b> Beckenboden**	<b>10.30-11.30</b> Kinder-Yoga 6-10 Jahre §
		<b>11.15-12.45</b> Yoga Flow #			
<b>18.00-19.00</b> WSG					
<b>19.30-21.00</b> Faszien-Yoga	<b>19.00-20.30</b> Yoga Flow	<b>19.30-21.00</b> Yoga Flow	<b>19.30-21.00</b> -Sanftes - Hatha-Yoga	<b>19.30-21.00</b> Yin Yoga	
	<b>20.40-21.00</b> Meditation!				

\*\* geschlossene Kurse

# jeden letzten Mittwoch im Monat Yin Yoga

! Meditation findet nur jeden 1. Dienstag im Monat statt.

§ Kinder-Yoga Kurs-Block mit Karin Schäfer