

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FR	SAMSTAG
			07:45 - 09:00 Uhr Yoga am Morgen – mit Yvonne*		
	10:00 - 11:15 Uhr Yoga 50+				10:00 - 11:15 Uhr Yoga für jede:n
11:00 Uhr - 12:15 Uhr Yoga 50+		11:00 - 12:15 Uhr Flow			
18:00 - 19:15 Uhr Yoga für jede:n	18:30 - 19:45 Uhr Yoga für jede:n	18:30 - 19:45 Uhr Kraft und Ruhe			
19:45 - 21:00 Uhr Kraft und Ruhe			19:00 - 20:15 Uhr Rücken – mit Marion**		

Ruhe, Entspannung	Für jedes Niveau	Dynamik, Kraft	Yoga 50+
-------------------	------------------	----------------	----------

*Für "Yoga am Morgen" am Donnerstag bitte direkt bei Yvonne anmelden: <https://www.wolkengruen.de/yoga/yoga-am-morgen/>

**Für den Rücken-Kurs am Donnerstag bitte direkt bei Marion anmelden: <https://marion-michaelis.de/yoga-mit-mm/>