

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9. ⁰⁰					
10. ⁰⁰					Faszien-Yoga 9. ³⁰ bis 10. ³⁰
11. ⁰⁰					
12. ⁰⁰					
13. ⁰⁰					
14. ⁰⁰					
15. ⁰⁰					
16. ⁰⁰					
17. ⁰⁰					
18. ⁰⁰	Faszien-Yoga 17. ³⁰ bis 18. ³⁰			YogaRücken (Basic & Level 1) 17. ⁰⁰ bis 18. ³⁰	Progressive Muskelentspannung 17. ⁰⁰ bis 18. ³⁰
19. ⁰⁰	YogaRücken (Level 1 & 2) 18. ⁴⁰ bis 19. ⁴⁰			YogaRücken (Basic & Level 1) 18. ¹⁵ bis 19. ¹⁵	
20. ⁰⁰		Tensegrity 19. ³⁰ bis 21. ⁰⁰			
21. ⁰⁰					