

## Unsere Pilates-Trainingszeiten:

Mo 19:00 Uhr

Di 09:00; 16:45;  
18:15; 19:45 Uhr

Mi 17:30; 19:00 Uhr

Do 17:30; 19:00 Uhr (Power)

Fr 10:00; 11:30 Uhr

Sa 10:30 Uhr

## Unsere Yin Yoga Dehnungszeiten:

Mo 17:30 Uhr

Di 10:15 Uhr

Fr 08:45; 17:30 Uhr

## Aktuelles

Die Yin Yoga Kurse - langes Verweilen in einer entspannten Dehnung - wurden sehr gut nachgefragt und neue Termine gibt es nun montags und dienstags.

Nächste samstags Workshops: 09. Juni, 21. Juli, 18. August

Workshop =

1 Stunde Pilates,  
plus 1 Stunde Yin-Yoga  
plus Klangschalen -  
Entspannung  
plus Kaffee und Kuchen  
Preis 25 Euro

