



KURSPLAN

1. Quartal 2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00–9:45 Uhr REHA SPORT JANA		9:00–9:45 Uhr REHA SPORT JANA		9:00–9:45 Uhr REHA SPORT JANA
10:00–10:45 Uhr REHA SPORT JANA	9:30–11:00 Uhr HATHA YOGA Basis (A&M) / SABINE	10:00–10:45 Uhr REHA SPORT JANA	9:30–11:00 Uhr HATHA YOGA Basis (A&M) / SABINE	10:00–10:45 Uhr REHA SPORT JANA
11:30–12:15 Uhr REHA SPORT JANA	11:15–12:00 Uhr REHA SPORT JANA	11:15–12:00 Uhr REHA SPORT JANA	12:15–13:00 Uhr REHA SPORT JANA	11:00–11:45 Uhr REHA SPORT JANA
	16:00–16:45 Uhr REHA SPORT JANA		15:00–15:45 Uhr REHA SPORT JANA	
18:00–19:30 Uhr HATHA YOGA Basis (A&M) / SABINE	17:00–18:00 Uhr DANCE WORKOUT JANA	18:15–19:45 Uhr HATHA YOGA Basis (A&M) / SABINE	16:00–16:45 Uhr REHA SPORT JANA	
19:45–21:15 Uhr HATHA YOGA Basis Plus (F) / SABINE		19:45–21:15 Uhr FRAUEN YOGA SABINE	19:30–20:30 Uhr YOGA SVENJA	

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden.

Weitere Informationen zu unseren Kursen und Kostenerstattungen sowie
Bezuschussung durch die Krankenkassen findet ihr auf unserer Webseite.

A & M = Anfänger & Mittelstufe, F = Fortgeschritten



artof-bodywork.de