



# Kurse & Gruppen April 2026



## Montag

- 8:00 Uhr** MOREning Glow Yoga mit Steffi
- 9:30 Uhr** Hockergymnastik mit Julia
- 16:00 Uhr** Mobility & Kraft mit Vanessa
- 17:00 Uhr** Functional Fitness mit Vanessa
- 18:30 Uhr** Shake the dust (13.4) / Embodied Yoga (20.4) mit Nina
- 18:30 Uhr** Even MORE Balance Yoga (ab 27.4) mit Steffi

## Dienstag

- 15:15 Uhr** YoKi & More - Kids Yoga mit Steffi
- 16:30 Uhr** Even MORE Balance mit Steffi
- 18:00 Uhr** BPM-Workout mit Steffi
- 19:30 Uhr** Pilates Flow mit Lena

## Donnerstag

- 9:00 Uhr** Smovey trifft Yoga mit Silvana
- 15:00 Uhr** ergoth. Kindergruppen (ab 9.4) mit Daniela
- 18:00 Uhr** Klangreise (2.4) mit Sabina
- 18:30 Uhr** Shake the dust (9,4) mit Nina
- 18:30 Uhr** Between Breath & Beeing (23.4) mit Daniela L.

## Mittwoch

- 9:15 Uhr** Sanftes Yoga 60+ mit Sandz
- 10:30 Uhr** Sanftes Yoga 60+ mit Sandz
- 18:00 Uhr** Bauch Beine Po mit Vanessa
- 19:30 Uhr** Zeit für mich (ab 15.4) mit Sandra

## Freitag

- 8:30 Uhr** MOREning Glow Yoga mit Steffi
- 18:00 Uhr** Yoga Nidra Workshop (17.4) mit Steffi