



Kurse & Gruppen August 2026

Montag

17:00 Uhr Functional Fitness
mit Vanessa

18:30 Uhr Even MORE Balance
Yoga
mit Steffi

Dienstag

18:00 Uhr PIYOTO
(Pilates - Yoga - Toning)
mit Steffi

19:30 Uhr Pilates Flow
mit Lena

Mittwoch

18:00 Uhr Bauch Beine Po
mit Vanessa

Donnerstag

18:30 Uhr Shake the dust (6.8) /
Embodied Yoga (20.7)
mit Nina

Freitag

8:30 Uhr MOREning Glow Yoga
oder
PIYOTO
mit Steffi

18:30 Uhr Yoga Nidra (14.8)
mit Steffi

Samstag

19:00 Uhr Kundalini Meditation
(15 + 29. 8)
mit Ferdinand



Im **Sommer** finden die einzelnen Kurse nach **Voranmeldung**
mit **Mindestteilnehmerzahl** statt.

Jede Trainerin hat hierfür eine eigene Whats App Gruppe.

Bei Interesse einfach kontaktieren und ganz flexibel dabei sein!