

# Inside Yoga Kursplan – gültig ab 01.02.2017 – ALL YOU NEED IS INSIDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>7:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Lisa / Katrin		<b>7:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Arthur			
		<b>8:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Laura B.		<b>9:30 Uhr, 75 Minuten</b> Schwangerschaftsyoga Start up, Bettina		
	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Alexey	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Hie	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Inside Yoga Team	<b>11:00 Uhr, 60 Minuten</b> Core Yoga Lv. 1 Andrea	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Good morning hips Lv. 1 Diana	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Easy Sunday Yoga Lv. 1 Caroline / Wilmar
<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Hie	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Alexey	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 2 Young Ho	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv.2 Andrea	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung für Körper & Geist Lv.1, Eva	<b>12:30 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Manuela / Laura Zi.	<b>12:30 Uhr, 90 Minuten</b> Hatha Yoga & Meditation Lv. 1, Rebecca
					<b>15:45 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Steffi	<b>14:30 Uhr, 90 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 2 Rebecca
<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung für Körper & Geist Lv. 1, Katrin	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Hie	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv.1 Katrin	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 1 Hie	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Diana	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Aerial Flow Yoga Start-up für Einsteiger, Marie	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Inside Yoga Team
<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Young Ho	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Breathe in & Stretch out Lv. 1, Alexey	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Steffi	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Killing me softly Lv. 2 Manuela	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Power up & Slow down Lv. 3, Diana	<b>17:00 Uhr, 90 Minuten</b> Vinyasa Flow & Stretch Lv. 2, Steffi	
<b>19:00 Uhr, 75 Minuten</b> Asana & Pranayama Lv. 1 Alexey	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Aerial Flow Yoga, Asana Playground Lv. 1, Diana	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Manuela	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Hie	<b>19:30 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Leo		
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 2 Katja	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Ami	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Asana Playground Lv. 3 Alexey	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch Lv. 1 Hilmi			
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Hie	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Power up & Slow down Lv. 3, Alexey	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga, Start up für Einsteiger, Michael			

## Inside Yoga Levels

### Start up

Für alle Yogis, die mit Yoga neu beginnen

### Level 1

Für alle Yogis, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben

### Level 2

Für alle geübten Yogis, die ihre Erfahrungen vertiefen möchten

### Level 3

Für alle fortgeschrittenen Yogis, mit Kraft & Power

## Informationen

### SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschl. Kurs-Start bis 15:45 Uhr

### Sauna Öffnungszeiten

Mo.– Fr. von 17:00 – 22:00 Uhr  
Sa.– So. von 11:00 – 19:00 Uhr



## Unsere Preise für Mitglieder

**Mitgliedschaften inkl. Sauna**  
Aufnahmegebühr einmalig 59 €

**Sunrise Tarif, Kurse bis 15:45 Uhr**  
Je Woche, 24 Monate Laufzeit 12 €  
Je Woche, 12 Monate Laufzeit 14 €  
Je Monat, 12 Monate Laufzeit 60 €

**Alle Kurse ohne Limit**  
Je Woche, 24 Monate Laufzeit 19 €  
Je Woche, 12 Monate Laufzeit 22 €  
Je Monat, 12 Monate Laufzeit 95 €

**Studenten-Schüler-Azubi**  
Altersbegrenzung bis 30 Jahre  
Aufnahmegebühr einmalig 29 €  
Je Woche, 12 Monate Laufzeit 15 €  
Je Monat, 12 Monate Laufzeit 65 €

**VIP-Mitgliedschaften inkl. Sauna und alle Kurse**  
Aufnahmegebühr einmalig 59 €

**1 Personaltraining je Monat mit Classic Lehrer\***  
Je Woche, 24 Monate Laufzeit 35 €  
Je Woche, 12 Monate Laufzeit 40 €  
Je Monat, 12 Monate Laufzeit 170 €

**4 Personaltrainings je Monat mit Classic Lehrer\***  
Je Monat, 12 Monate Laufzeit 380 €

\* PT Lehrer Aufschlag flexibel buchbar je Einheit  
Senior Teacher 25 € / \* Master Teacher 50 €

**Massagen** nur vor Ort im Inside Yoga mit Terminanfrage  
30 Minuten: 49 €    45 Minuten: 59 €    60 Minuten: 79 €

**Aerial Yoga Tuchleihgebühr** je Einheit 2 €

**Personal Trainings Karten**  
inkl. 60 Minuten Personal Training & Sauna

**Einzel-PT-Karte**  
Classic Lehrer 95 €  
Senior Lehrer 120 €  
Master Lehrer 145 €

**5-er PT Karte**  
Classic Lehrer 440 €  
Senior Lehrer 580 €

**10-er PT Karte**  
Classic Lehrer 880 €  
Senior Lehrer 1110 €

Mitgliedschaften können mit einer Kündigungsfrist von 1 Monat schriftlich gekündigt werden. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um 3 Monate mit einer Kündigungsfrist von 1 Monat bei Vertragsende. Für Mitglieder-Kunden inkl.: Handtuchservice, Sauna und Wellnessbereich. \*Bitte beachten: der Preis der VIP-Mitgliedschaft richtet sich nach dem jeweiligen Lehrer und ist mit einem Aufschlag ergänzbar.

**Inside Yoga App gratis verfügbar im Appstore & Google Play · [www.facebook.com/InsideYoga](http://www.facebook.com/InsideYoga) · [www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de)**

## Unsere Preise für Nicht-Mitglieder

**Kurskarten ohne Sauna**  
Einzelstunde 22 €  
10er-Kurskarte 190 €  
5er-Kurskarte 105 €

**Kurskarten und Sauna**  
4 Wochen Kurskarte inkl. Sauna 130 €  
Zehner-Kurskarte inkl. Sauna 230 €  
Tageskarte inkl. Kurse & Sauna 55 €  
1 Saunabesuch pro Tag 10 €

**Handtuch-Service**  
Handtuch klein 1,50 €  
Handtuch klein 2,50 €

**Personal Trainings Karten**  
inkl. 60 Minuten Personal Training & Sauna

**Einzel-PT-Karte**  
Classic Lehrer 115 €  
Senior Lehrer 140 €  
Master Lehrer 165 €

**5-er PT Karte**  
Classic Lehrer 540 €  
Senior Lehrer 650 €

**10-er PT Karte**  
Classic Lehrer 1025 €  
Senior Lehrer 1275 €

**Aerial Yoga Tuchleihgebühr**  
Je Einheit 2 €

**Massagen** nur vor Ort im Inside Yoga mit Terminanfrage  
30 Minuten 59 €  
45 Minuten 69 €  
60 Minuten 89 €

Inside Yoga  
Stephanstraße 3  
60313 Frankfurt  
Tel. + 49 69 91 31 55 07  
[www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de)  
Mail: [info@insideyoga.de](mailto:info@insideyoga.de)

