

# INSIDE YOGA KURSPLAN · gültig ab 06.01.2020 · ALL YOU NEED IS INSIDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>7:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Mirijam		<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>10:00 Uhr, 60 Minuten</b> YIN & YANG Faszien Yoga mit der Inoroll®, Andrea		
<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 1 Ami	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Estefania	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Hie	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Marie	<b>11:00 Uhr, 60 Minuten</b> Core Yoga Lv. 1 Jana	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Good morning hips Lv. 1 Julia / Kai	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Easy Sunday Yoga Lv. 1 Caroline
<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Jana	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Alexey	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 2 Hie	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Andrea	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung Lv. 1, Désirée / Jana	<b>12:30 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Doro	<b>12:30 Uhr, 90 Minuten</b> Hatha Yoga & Meditation Lv. 1, Rebecca
					<b>14:00 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga Lv. 1 Michael	<b>14:15 Uhr, 90 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 2 Rebecca
	<b>16:00 Uhr, 60 Minuten</b> Kinderyoga Start up Alter 7-10 Jahre, Désirée (kein Kurs in Schulferien)				<b>15:45 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Kaia	<b>16:00 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Diarra
<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung Lv. 1, Stina / Lisa	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Caroline	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Jana	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 1 Hie	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Christiane	<b>17:15 Uhr, 90 Minuten</b> Aerial Flow Yoga Start up für Einsteiger, Stina	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Désirée / Kaia
<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Young Ho / Ami	<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, Karola	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Désirée / Tiziana	<b>18:45 Uhr, 90 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Uwe / Jana	<b>17:00 Uhr, 90 Minuten</b> Vinyasa Flow & Stretch Lv. 2, Ami / Lisa	
<b>19:00 Uhr, 60 Minuten</b> Asana & Pranayama Lv. 1 Alexey	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> YIN & YANG Faszien Yoga mit der Inoroll®, Doro / Julia	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Killing me softly Lv. 2 Manuela	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Hie			
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Vinyasa Yoga Lv. 2 Diarra	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Ami	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch Lv. 1 Esther			
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Hie	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga Start up für Einsteiger, Arthur		<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga Lv. 1 Michael			

## Inside Yoga Levels

<b>Start up</b> Für alle Yogis, die mit Yoga neu beginnen	<b>Level 1</b> Für alle Yogis, die bereits Yoga- Erfahrungen gesammelt haben	<b>Level 2</b> Für alle geübten Yogis, die ihre Erfahrungen vertiefen möchten
---	--	---

## Informationen

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

## Sauna

**Öffnungszeiten**  
Mo– Do. : 17:00 – 22:00 Uhr  
Freitag: 17:00 – 20:45 Uhr  
Sa.– So.: 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 haben eine Mindestlaufzeit von 1 Jahr und können mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen schriftlich gekündigt werden. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um 3 Monate mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen 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 mit Sauna

4 Wochen Kurskarte inkl. Sauna\* 130 €  
Zehner-Kurskarte inkl. Sauna\* 230 €  
Tageskarte inkl. Kurse & Sauna\* 55 €  
1 Saunabesuch\* pro Tag 10 €  
\* Bitte Saunaöffnungszeiten beachten

### Handtuch-Service

Handtuch klein 1,50 €  
Handtuch groß 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 €

**Kinderyoga je Kurs 10 €**

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)

