

INSIDE YOGA · KURSPLAN · gültig ab 08.04.2024 · ALL YOU NEED IS INSIDE®



Montag

Dienstag







Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10:00 – 11:00 Uhr Inside Yoga Lv. 0 –1 Anna		10:00 – 11:00 Uhr Inside Yoga Lv. 0 –1 Beate / Zhiyi	10:00 – 11:00 Uhr Starker Rücken Lv. 0 –1 Manuela / Andrea	10:00 – 11:00 Uhr Yoga Vibration mit der Inoroll®, Andrea, Lv. 0–1 Für Schwangere nicht geeignet	10:00 – 11:15 Uhr Good morning hips Lv. 1 Kai / Florian T.	10:00 – 11:15 Uhr Easy Sunday Yoga Lv. 0–1 Caroline L. / Sarah
12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Caroline L.	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Ami	12:30 – 13:30 Uhr Vinyasa Flow Lv. 1 Hie	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Andrea	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Manuela / Andrea	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Doro / Esther	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Da-Hien
					14:00 – 15:00 Uhr Gesunder Rücken Lv. 1 Cara / Nebosja	14:30 – 15:30 Uhr Inside Flow Lv. 2 Anna 
					15:30 – 16:30 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Beata	
17:30 – 18:30 Uhr Power Core, Lv. 1 Manuela / Christiane	17:15 – 18:30 Uhr Inside Flow Lv. 1 Ami 	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Caroline L.	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Doro	17:30 – 18:30 Uhr Slow Flow Yoga Lv. 1 Estefania	17:00 – 18:15 Uhr Inside Flow Lv. 2 Anna 	17:00 – 18:15 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Mirijam / Johanna
18:45 – 20:00 Uhr Inside Flow Lv. 2  Young Ho / Ami	17:15 – 18:30 Uhr Aerial Yoga Lv. 1, Stina Anmeldung erforderlich Für Schwangere nicht geeignet	18:45 – 20:00 Uhr Killing me softly Lv. 2 Manuela	18:45 – 20:00 Uhr Inside Flow Lv. 2  Hie	18:45 – 20:00 Uhr Inside Yoga Stretch Lv. 1 Antje / Uwe		
19:00 – 20:15 Uhr Stretch Yoga & Vibration mit der Inoroll®, Lv. 0–1, Odine Für Schwangere nicht geeignet	18:45 – 20:00 Uhr All you need is Inside Lv. 2 Young Ho / Da-Hien	18:45 – 20:00 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Caroline D.	19:00 – 20:15 Uhr Yin Yoga Lv. 1 Sigi	18:45 – 19:45 Uhr Inside Flow Lv. 1  Sina		
	19:00 – 20:15 Uhr Slow Flow & Stretch, Lv. 1 Anna	20:15 – 21:15 Uhr Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho / Caroline D.				

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

Inside Flow

Für alle geübten Yogis, die sich gerne fließend mit Musik bewegen

Aerial Yoga

Für alle Yogis, die gerne schweben und fliegen. Yoga im Tuch.

Informationen

SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschl. Kurs-Start bis 15:30 Uhr

Sauna

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do : 18:30 – 20:30 Uhr
Mittwoch: 18:30 – 21:30 Uhr
Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr
Sa.: 11:30 – 18:45 Uhr
So.: 11:30 – 16:00 Uhr