

INSIDE YOGA · SOMMER-KURSPLAN · gültig ab 05.07.2022 · ALL YOU NEED IS INSIDE®

Montag

Dienstag






Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10:00 – 11:00 Uhr Morning Flow Lv. 0 –1 Anna		10:00 – 11:00 Uhr Gesunder Rücken Lv. 0 –1 Kaia	10:00 – 11:00 Uhr Gesunder Rücken Lv. 0 –1 Manuela / Andrea	10:00 – 11:00 Uhr Yoga Vibration mit der Inoroll®, Andrea, Lv. 0–1	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.
12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Vanessa	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Ami	12:30 – 13:30 Uhr Vinyasa Flow Lv. 2 Hie	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Andrea	12:30 – 13:30 Uhr Inside Yoga Lv.1 Manuela / Andrea	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Laura	12:30 – 13:45 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Da-Hien
					14:00 – 15:15 Uhr Stretch & Relax Nebosja / Natalja	14:30 – 15:45 Uhr Inside Flow Lv. 1 Anna 
					15:30 – 16:30 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Beata	
17:30 – 18:30 Uhr Power Core & more, Lv. 1 Tiziana / Manuela	17:00 – 18:00 Uhr  Inside Flow, Lv.1 Ami	17:30 – 18:30 Uhr Vinyasa Flow Lv.1 Anna	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv.1 Doro	17:30 – 18:30 Uhr Inside Yoga Lv.1 Estefania	17:00 – 18:15 Uhr  Inside Flow Lv. 2 Anna	17:00 – 18:15 Uhr Inside Yoga Lv. 1 Manuela / Désirée
18:45 – 20:00 Uhr  Inside Flow Lv. 2 Young Ho / Ami	18:45 – 20:00 Uhr All you need is Inside Lv.2 Young Ho / Da-Hien	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 Stretch & Relax Lv. 1 Antje / Uwe / Ulrike		
		18:45 – 20:00 Uhr Inside Yoga Start up für Einsteiger, Caroline D.				
19:30 – 20:45 Uhr Yin Yoga Lv. 1 Sigi	19:30 – 20:45 Uhr Slow Flow & Stretch, Lv.1 Anna	20:15 – 21:30 Uhr Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho & Team	19:30 – 20:45 Uhr Inside Yoga Lv. 2 Désirée			

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 

Informationen

SUNRISE TARIF

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

Sauna

Öffnungszeiten

Mo. - Do. : 18:30 – 21:15 Uhr
Freitag: 18:30 – 20:30 Uhr
Sa.- So.: 11:30 – 18:45 Uhr

