

Der aktuelle Kursplan

Montag

17.30 - 18.55 Uhr	Hatha-Yoga Prävention	Schnelligkeitszentrum Berlin	Manuela
19.00 - 20.30 Uhr	Hatha-Yoga Prävention	Schnelligkeitszentrum Berlin	Manuela

Dienstag

16.15 - 17.45 Uhr	Hatha-Yoga Prävention	Fritz-Kids	Manuela
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga Rücken	Online-Zoom	Manuela

Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr	Yoga sanft	Schnelligkeitszentrum Berlin	Manuela
18.15 - 19.45 Uhr	Hatha-Yoga für Geübte	Online-Zoom	Manuela

Donnerstag

18.00 - 19.30 Uhr	Medical-Yoga	Schnelligkeitszentrum Berlin	Manuela
18.00 - 19.30 Uhr	Mondyoga	Video	Manuela
19.45 - 21.15 Uhr	Hatha-Yoga	Schnelligkeitszentrum Berlin	Jutta

Für die Indoor -und Onlinekurse bitte verbindlich anmelden.