

# Der aktuelle Kursplan

## Montag

19.00 - 20.30 Uhr	Hatha-Yoga	Online-Zoom	Manuela
-------------------	------------	-------------	---------

## Dienstag

18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga Prävention	Online-Zoom	Manuela
-------------------	-----------------------	-------------	---------

## Mittwoch

10.00 - 11.30 Uhr	Yoga (evtl. mit dem Stuhl)	Online-Zoom	Manuela
-------------------	----------------------------	-------------	---------

18.15 - 19.45 Uhr	Hatha-Yoga nur für Geübte/Mittelstufe	Online-Zoom	Manuela
-------------------	---------------------------------------	-------------	---------

## Donnerstag

18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga/Mondyoga	Online-Zoom	Manuela
-------------------	---------------------	-------------	---------

## Freitag

10.00 - 11.30 Uhr	Rücken yoga	Online-Zoom	Manuela
-------------------	-------------	-------------	---------

Die Kurse können nur mit Voranmeldung besucht werden

Stand: 02.November 2020