

HERBST - Kursplan ab Oktober 2023

Montag	6:45 - 7:30	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online*
	13:15 - 14:45	Fit für die Enkel ***	SV Steinheim – Turnhalle Steinheim
	18:30 – 20:00	Prenatal Yoga	Kursraum
	20:00 – 21:30	Yin Yoga	Kursraum
Dienstag	6:20 - 7:00	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online*
	8:30 – 10:00	Flow Yoga **	TV Memmingen - Gymnastikraum
	13:00 – 13:40	Yoga Nidra	Kursraum oder Online
	14:00 - 14:45	TRX-Training	Kursraum
	17:30 – 18:45	Pilates-Kurs für Einsteiger 10 x ab 10.10	Kursraum
	19:00 – 20:30	Flow Yoga	Kursraum
Mittwoch	15:30 - 16:50	Flow Yoga	Kursraum
	17:00 – 18:15	Pilates	Kursraum
	19:00 – 20:30	ZPP-Kurs Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (12x90 min) ab 04.10	SV Steinheim - Gymnastikraum
Donnerstag	7:00 - 7:45	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	19:30 - 21:00	Vinyasa Flow Yoga **	TV Memmingen - Gymnastikraum
Freitag	7:40 – 8:30	Morning Yoga	Kursraum oder Online
	10:30 - 11:30	Pilates	Kursraum
	16:15 - 17:30	Rücken-Yoga	Kursraum
	18:00 - 19:00	AROHA® ***	SV Steinheim - Gymnastikraum
	19:00 – 20:30	Vinyasa Yoga (12 x 90 min) ab 06.10	SV Steinheim - Gymnastikraum
jederzeit	auf Anfrage	Yoga / M.A.X.® /TRX/ Pilates/ Firmen Fitness /Personal Training	SmallGroup o.Einzelstunden Individuelle Terminvereinbarung
jederzeit	auf Anfrage	Nuad Phaen Boran – Thai Yoga Massage	Individuelle Terminvereinbarung auch am Wochenende
Samstag / Sonntag		Specials (siehe hier)	



Sonnenblumen
Fitness & Yoga

T. Röhl, Crusiusstraße 14, 87700 Memmingen

Tel: 0162 – 60 60 611

Mail: sonnenblumen.ernaehrung@googlemail.com

Webseite: www.yoga-sonnenblumen-fitness.com



