

## Frühjahrs - Kursplan 2024

<b>Montag</b>	7:00 - 7:45	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	13:15 - 14:45	Fit für die Enkel *	SV Steinheim – Turnhalle Steinheim
	15:45– 17:00	Pilates	Kursraum
	19:30 – 21:00	Yin Yoga	Kursraum
<b>Dienstag</b>	6:30 - 7:15	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	8:30 – 10:00	Flow Yoga	Kursraum
	12:30 - 13:00	Yoga fürs Büro	Kursraum oder Online
	15:15 – 16:30	Kinder-Yoga (8-10 Jahre) 6 x a02.04	Kursraum
	18:00 – 19:10	Pilates	Kursraum
	19:20 – 20:50	Flow Yoga	Kursraum
<b>Mittwoch</b>	8:30 – 9:45	Pilates	Kursraum
	14:45 - 16:15	Flow Yoga	Kursraum
	16:30 – 17:45	Prenatal Yoga	Kursraum
	19:30 – 20:45	Männer-Pilates	Kursraum
<b>Donnerstag</b>	6:45 - 7:30	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	8:45 – 10:15	Yoga und Krebs - ab Juni	Kursraum
	15:30 - 16:45	Teen-Yoga (12-15 Jahre) – 6 x ab 09.04	Kursraum
	19:30 - 21:00	Vinyasa Flow Yoga ***	TV Memmingen – Gymnastikraum
<b>Freitag</b>	7:30 – 8:30	Morning Yoga	Kursraum oder Online
	16:30 - 17:45	Rücken-Yoga	Kursraum
	18:00 - 19:00	AROHA® *	SV Steinheim – Sportheim Gymnastikraum
	19:00 – 20:30	Vinyasa Yoga (12 x 90 min) ab 02.02**	
	19:00 – 20:00	Slow Jogging 8 x ab 31.05	Treffpunkt wird bekanntgegeben
<b>jederzeit</b>	auf Anfrage	Yoga / M.A.X.® /TRX/ Pilates/ Firmen Fitness /Personal Training	Small Group o. Einzelstunden Individuelle Terminvereinbarung
<b>jederzeit</b>	auf Anfrage	Nuad Phaen Boran – Thai Yoga Massage	Individuelle Terminvereinbarung auch am Wochenende
<b>Samstag / Sonntag</b>		Specials (siehe hier)	



**Sonnenblumen**  
Fitness & Yoga

T. Röhl, Kalchstraße 23, 87700 Memmingen

Tel: 0162 – 606 0 611

Mail: [sonnenblumen.fey@gmail.com](mailto:sonnenblumen.fey@gmail.com)

Website: [www.yoga-sonnenblumen-fitness.com](http://www.yoga-sonnenblumen-fitness.com)

