

Sommerprogramm im Rahmen der SommerFlat



KURSPLAN vom 07. August bis 03. September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 Uhr Recorded Class Quickie Wake up ...	08:00 Uhr Recorded Class Quickie Wake up ...	09:00 Uhr Recorded Class GYROKINESIS® Wake up Claudia	09:00 – 10:00 Uhr Hybrid ChiYoga Flow Sommer Michaela	07:50 – 08:50 Uhr Hybrid Vinyasa Yoga Maja	08:30 Uhr Recorded Class Quickie bunt
09:30 – 10:30 Uhr Hybrid Qi Gong Jutta	09:30 – 10:30 Uhr Präsenz TriloChi® Jutta			09:00 – 10:00 Uhr Hybrid Pilates Uli / Julia	09:00 Uhr Recorded Class Quickie bunt
		17:00 – 18:15 Uhr Hybrid GYROKINESIS® Claudia / Duncan		17:00 Uhr Recorded Class ChiYoga Flow Michaela	
18:15 – 19:30 Uhr Hybrid GYROKINESIS® Schulter & Nacken Duncan	18:00 – 19:15 Uhr Präsenz ChiYoga Flow Michaela	18:15 – 19:30 Uhr Präsenz Aerial Yoga* *entfällt ab 30°C Katja ab 16.08.	18:00 – 19:00 Uhr Präsenz TriloChi® Michaela	18:30 Uhr Recorded Class Pilates starke Mitte Uli	
18:15 – 19:30 Uhr Präsenz Aerial Yoga* *entfällt ab 30°C Katja ab 14.08.	19:30 – 20:30 Uhr Präsenz BreathWork Janneke	19:00 Uhr Recorded Class TriloChi® Michaela	19:15 – 20:30 Uhr Hybrid Yin Yoga Maja		
19:45 – 20:45 Uhr Präsenz ChiYoga DANCE Michaela	19:30 – 20:30 Uhr Präsenz Sling Training® Duncan	20:00 – 21:00 Uhr Hybrid Pilates Uli			

KURSE am Wochenende im August

So. 13.08.
Präsenz
10.00 bis 11.30 Uhr

Pilates – small Props (Kleingeräten) *mit Uli*
Vertraute Übungen aus dem Pilates treffen auf kleine Zusatzgeräte, die erweiterte Möglichkeiten bieten.

Fr. 25.08.
Präsenz
17.00 bis 18.30 Uhr

Yin Yoga mit Claudia Siegmund
Im Yin Yoga werden die Asanas längere Zeit ohne Muskelkraft gehalten. In den Körperstellungen geht es um das „sich darauf Einlassen“ ...

Sa. 26.08.
Hybrid
10.00 bis 11.30 Uhr

Deep Dive Vinyasa Flow mit Maja
Tauche tief ein in die Vinyasa Praxis und nimm dich aus deiner Essenz heraus wieder vollkommen wahr. Mit Haut und Haaren. Körper und Geist.

So. 27.08.
Präsenz
10.00 bis 11.30 Uhr

Hatha Yoga in der Swami Sivananda Tradition mit Claudia Siegmund
Ein Wechsel von Entspannungs- und Haltephasen in der die gefühlsbetonten Songs begleitet ...

Fr. 01.09.
Präsenz
17.00 bis 18.30 Uhr

Yin Yoga mit Claudia Siegmund
Im Yin Yoga werden die Asanas längere Zeit ohne Muskelkraft gehalten. In den Körperstellungen geht es um das „sich darauf Einlassen“ ...