

## Ferienprogramm bambus Yoga Pilates Herbst 2023

### Montag 9. Okt. 2023

08:30 Uhr	Ferienlektion Pilates	Olga	Kursraum 1 OG	60 Min
10:00 Uhr	Ferienlektion Aerial Yoga	Olga	Kursraum 2 EG	75 Min
12:15 Uhr	Ferienlektion Yoga	Caroline	Kursraum 1 OG	60 Min
13:45 Uhr	Ferienlektion Yoga 60+	Olga	Kursraum 1 OG	60 Min
20:00 Uhr	Ferienlektion Pilates	Sabrina	Kursraum 1 OG	60 Min

### Dienstag 10. Okt. 2023

17:45 Uhr	Ferienlektion Yoga für Schwangere	Annika	Kursraum 1 OG	60 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Yoga	Annika	Kursraum 1 OG	60 Min
20:15 Uhr	Ferienlektion TRX Advanced	Vanessa	Kursraum 2 EG	60 Min

### Mittwoch 11. Okt. 2023

18:45 Uhr	Ferienlektion Pilates	Sabrina	Kursraum 1 OG	60 Min
20:00 Uhr	Ferienlektion Rückbildung mit Pilates	Sabrina	Kursraum 1 OG	60 Min

### Donnerstag 12. Okt. 2023

18:45 Uhr	Ferienlektion Aerial Yoga	Vanessa	Kursraum 2 EG	75 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Yoga 75 Min	Julia	Kursraum 1 OG	75 Min
20:10 Uhr	Ferienlektion TRX Alle	Vanessa	Kursraum 2 EG	60 Min

### Samstag 14. Okt. 2023

09:00 Uhr	Good Morning Yoga Flow 90'	Sabrina	Kursraum 1 OG	90 Min
10:45 Uhr	Rückbildung Surprise	Sabrina	Kursraum 1 OG	60 Min
18:00 Uhr	<b>Masterclass Aerial Yin Basic</b>	<b>Dhanya</b>	Kursraum 2 EG	2 Stunden

### Montag 16. Okt. 2023

10:20 Uhr	Ferienlektion Kleingruppe	Alice	Kursraum 1 OG	60 Min
13:45 Uhr	Ferienlektion Yoga 60+	Alice	Kursraum 1 OG	60 Min
20:00 Uhr	Ferienlektion Pilates	Sabrina	Kursraum 1 OG	60 Min

### Dienstag 17. Okt. 2023

17:45 Uhr	Ferienlektion Yoga für Schwangere	Annika	Kursraum 1 OG	60 Min
18:45 Uhr	Ferienlektion Aerial Yoga Beckenboden	Esther	Kursraum 2 EG	75 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Yoga	Annika	Kursraum 1 OG	60 Min
20:15 Uhr	Ferienlektion TRX Advanced	Vanessa	Kursraum 2 EG	60 Min

### Mittwoch 18. Okt. 2023

18:45 Uhr	Ferienlektion Pilates	Alice	Kursraum 1 OG	60 Min
18:45 Uhr	Ferienlektion TRX Alle	Sabrina	Kursraum 2 EG	60 Min
20:00 Uhr	Ferienlektion Rückbildung mit Pilates	Sabrina	Kursraum 2 EG	60 Min

### Donnerstag 19. Okt. 2023

10:00 Uhr	Ferienlektion Mama Baby Yoga	Simone	Kursraum 1 OG	75 Min
18:00 Uhr	<b>Masterclass Aerial Yoga Flow</b>	<b>Dhanya</b>	Kursraum 2 EG	2 Stunden
19:00 Uhr	Ferienlektion Yoga 75 Min	Caroline	Kursraum 1 OG	75 Min
20:10 Uhr	Ferienlektion TRX Alle	Vanessa	Kursraum 2 EG	60 Min

### Freitag 20. Okt. 2023

18:00 Uhr	<b>Masterclass Aerial Yoga Deep</b>	<b>Dhanya</b>	Kursraum 2 EG	3 Stunden
-----------	-------------------------------------	---------------	---------------	-----------

### Samstag 21. Okt. 2023

09:00 Uhr	Good Morning Yoga Flow 90'	Simone	Kursraum 1 OG	90 Min
10:45 Uhr	Rückbildung Surprise	Simone	Kursraum 1 OG	60 Min