



## Kursplan (Stand 15.4.2012)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		<b>8:45-10:15</b> Hatha Yoga I Barbara		
9:30-10:30 10:40-11:40 11:50-12:50 Rückbildungs- gymnastik Kathrin	<b>9:15-10:45</b> Vinyasa Yoga I+II Barbara	<b>10:30-12:00</b> Yoga 50+ Barbara	<b>9:00-10:30</b> Vinyasa Yoga I+II Ute	<b>10:00-11:30**</b> Yoga 50+ Ute
	11:00-12:00 Wirbelsäulengym Antje			
<b>16:00-17:30</b> Hatha Yoga I+II Barbara	<b>Kinder Yoga</b> 7-10 und 10-13 J. Christiane	14:30-16:30 Babymassage/ Rückbildungsgym Kathrin	<b>16:30-18:00</b> Kundalini Yoga ab 10.5. Christiane	
<b>18:00-19:30</b> Vinyasa Yoga I Ute	18:00-19:30 Schwangerschaftsgym Kathrin	<b>18:00-19:30</b> Hatha Yoga I Ute	<b>18:15-19:45</b> Hatha Yoga I+II Barbara	<b>19:00-20:30</b> Hatha Yoga I Christiane
<b>19:45-21:15</b> Hatha Yoga II Ute	19:45-21:45 Geburtsvorbereitung Kathrin	<b>19:45-21:15</b> Vinyasa Yoga I+II Ute	<b>20:00-21:30</b> Vinyasa Yoga II Barbara	

I = Einsteiger, II = Fortgeschrittene

\* Am 30.4. entfällt der Montag 19:45 Uhr Kurs!

\*\*Am 27.4. und 18.5. entfällt der Freitag 10:00 Uhr Kurs!

### Ashtanga Yoga mit Barbara

Dienstag 1. Mai 2012, 11.30-13.00 Uhr

Sonntag 13. Mai 2012, 11.30-13.00 Uhr

Samstag 26. Mai 2012, 16.00-17.30 Uhr

Weitere Termine unter [www.dieschildkroete.de](http://www.dieschildkroete.de)...

### Hormon Yoga mit Ute,

**Einsteiger-Workshop:** Di 1. Mai 2012, 14:00-17:30 Uhr, 45 Euro p.P.

**Übungstreff:** Di 1. Mai 2012, 16:00-17:30 Uhr, 15 Euro p.P. bzw. 10er Karte (Voraussetzung ist der Einsteiger-Workshop)

### Yoga am Wochenende mit Ute

**Glücksgeheimnis Beckenboden**

In dieser Stunde dreht sich alles um die Kraft aus der Mitte. Der Beckenboden ist Energietank und Kraftzentrum für Körper und Seele. Die Haltung verbessert sich und Rückenschmerzen werden gelindert. Dazu müssen die Gegenspieler Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln natürlich und harmonisch zusammenarbeiten.

**Sonntag 13. Mai 2012, 15:00-17:30 Uhr** (Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Anmeldung bis 11.5.!)

### NEU Kundalini Yoga mit Christiane

Donnerstag 16:30-18:00 Uhr ab 10.5.2012 - **NUR** mit Anmeldung!

## Kurspreise

Kursart	Zeit	Preis	Preis pro Einheit	Gültigkeit
Probestunde / einzelne Kursstunde	90 Min.		10 Euro / 15 Euro	
5er Karte	90 Min.	75 Euro	15 Euro	2 Monate
10er Karte (2 Monate)	90 Min.	110 Euro	11 Euro	2 Monate
<b>10er Karte (3 Monate)</b>	<b>90 Min.</b>	<b>130 Euro</b>	<b>13 Euro</b>	<b>3 Monate</b>
10er Karte (4 Monate)	90 Min.	140 Euro	14 Euro	4 Monate
10er Karte Studenten/Schüler	90 Min.	110 Euro	11 Euro	4 Monate
Einzelstunde	45 Min.		45 Euro	