

# Trainingsplan Yoga Oederlin und Badhaus

Ab September 2022, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter [www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender](http://www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender)

Kursangebot		
<b>Sanftes Yoga</b>	<b>Mittel- &amp; Kräftiges Yoga</b>	<b>Yoga rund um Schwangerschaft</b>
<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	<b>Momentan keine Kurse</b>

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

	Montag Oederlin	Dienstag Oederlin	Mittwoch Windisch	Donnerstag Oederlin	Freitag Oederlin	Samstag Oederlin
6.45						
07.00 07.15 07.30 07.45					<b>Yoga</b> Nora	
08.00 08.15 08.30 08.45						
09.00 09.15 09.30 09.45					<b>Yoga Sanft</b> Nora	
10.00 10.15 10.30 10.45						<b>Yoga Sanft</b> Stephanie
11.00 11.15 11.30 11.45						<b>Yoga</b> Stephanie
12.00 12.15 12.30 12.45						
13.00 13.15 13.30 13.45						
14.00 14.15 14.30 14.45				<b>Yoga Sanft</b> Nora		
15.00 15.15 15.30 15.45						
16.00 16.15 16.30 16.45						
17.00 17.15 17.30 17.45						
18.00 18.15 18.30 18.45						
19.00 19.15 19.30 19.45 20.00		<b>Yoga Sanft</b> Stephanie	<b>Yoga Badhaus 1</b> Nora	<b>Yoga</b> Franziska		
20.15 20.30 20.45 21.00 21.15		<b>Yoga</b> Stephanie	<b>Yoga Badhaus 2</b> Nora			