



Wochenstundenplan

Für aktuelle Termine, Kursbeginne und Anmeldungen besuche unsere Homepage:
www.hemma-yoga.de

Erwachsenen-Kurs
Pränatal
Postnatal
Kinderkurse
Baby

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07Uhr		07:30 Uhr / 60Min. Pilates *KK-Kurs* Nicole		07:30Uhr/ 60Min. Pilates Sandra	07:30Uhr/ 60Min. Yoga vor der Arbeit *KK-Kurs* Barbara		
09Uhr	09:10 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Bettina	09:00 Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby *KK-Kurs* Nicole	09:00 Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby *KK-Kurs* Antonia	09:00Uhr/ 60Min. Bodega Moves m. Baby Sandra			
10Uhr	10:30 Uhr/ 60Min. Yoga nach Geburt +	10:15 Uhr/ 45Min. babysignal	10:20 Uhr/ 60Min.		09:00Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby		
11Uhr	Baby - Level 1+2 *KK-Kurs* Eva	Amelie 11:15 Uhr/ 75Min. FenKid®	Pilates mit Baby *KK-Kurs* Antonia	10:30 Uhr/ 90Min. PEKiP Andrea	*KK-Kurs* Nicole		Workshops & Seminare zu Yoga, Gesundheits- und Erziehungsthemen, Geburtsvorbereitung, Kindernotfalltraining--> aktuelle Termine auf der Homepage
12Uhr	11.50 Uhr/ 60Min. Yoga nach Geburt + Baby - Level 1+2 *KK-Kurs* Eva	Amelie	12:00 Uhr / 75 min FenKid® Jutta	12:20 Uhr/90Min. PEKiP Andrea	11:00Uhr/ 90Min. Rückbildung & Neufindung m. Baby *KK-Kurs*		
13Uhr	13:15 Uhr/60Min. Yoga in der Mittagspause Nadja	13:15 Uhr/ 60Min. Yoga nach Geburt + Baby Level 1+2 *KK-Kurs* Jenny	FenKid® Jutta		Hebamme Laura		
				14:15Uhr/ 50Min. Babymassage Ute	13:00Uhr/ 90Min. Rückbildung & Neufindung m. Baby *KK-Kurs* Hebamme Laura		
14Uhr							



Wochenstundenplan

Für aktuelle Termine, Kursbeginne und Anmeldungen besuche unsere Homepage:
www.hemma-yoga.de

Erwachsenen-Kurs
Pränatal
Postnatal
Kinderkurse
Baby

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15Uhr	15:10 Uhr/ 60 Min. Kinderyoga 4-7.J. Hilke	15:00 Uhr/ 45Min. Kinderturnen Laufalter -23M.		15:30 Uhr/ 45Min. Musik & Tanzgarten 10-20 Monate	15:00Uhr/ 45Min. Musik & Tanzgarten 10-20 Monate Carmen	Workshops & Seminare zu Yoga, Gesundheits- und Erziehungsthemen, Geburtsvorbereitung, Kindernotfalltraining--> aktuelle Termine auf der Homepage	
16Uhr	16:40 Uhr/ 60Min. Kinder/Teenyoga ab 5.Klasse / 10 J. Hilke	Reka 16:10Uhr/45Min.	16:20 Uhr/ 60Min.	Carmen	15:50Uhr/ 45Min. Musikmäuse & Tanztiger		
17Uhr	17:30 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*	24-36 Monate Reka 17:15Uhr/ 45Min.	Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Bettina	16:35Uhr/ 45Min. Musikmäuse & Tanztiger 21Monate - 4 Jahre Carmen	21 Monate-4J Carmen		
18Uhr	essence of Soma/ Catherine	Kinderturnen 3-4 Jahre	Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*	17:40Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere	17:10 Uhr/ 60Min. Rückenfit & Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*		Sonntag
19Uhr	18:45 Uhr / 60 min Hatha Yoga *KK-Kurs* essence of Soma/ Catherine	Reka 18:45Uhr/ 60Min. Hatha/Vinyasa Yog *KK-Kurs* Jennifer	Bettina 19:00 Uhr/ 60Min. Vinyasa Yoga Kea 20:30Uhr/ 60Min.	*KK-Kurs* Eva 19:00Uhr / 60Min. Hatha/ Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Eva	Manasvini 18:00Uhr/ 60Min. Vinyasa *KK-Kurs* *KK-Kurs* Bettina	18:30Uhr/ 60Min. Yoga im Anusara Stil Nora	
20Uhr	20:00 Uhr/ 60 min Hatha Yoga *KK-Kurs* Catherine	20:15Uhr/ 60Min. Hatha/Vinyasa Yog *KK-Kurs* Jennifer	Pilates *KK-Kurs* Antonia	20:30Uhr/ 60Min. Pilates *KK-Kurs* Miriam	19:30Uhr/ 60Min. Rückenfit & Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Manasvini	20:00Uhr/ 60Min. Yin Yoga & Achtsamkeit *KK-Kurs* Barbara	