



## Wochenstundenplan

Für aktuelle Termine, Kursbeginne und Anmeldungen besuche unsere Homepage:  
[www.hemma-yoga.de](http://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	07:30 Uhr/ 60 Min Hatha Yoga am Mittwochmorgen *KK-Kurs* Kathrin	07:30 Uhr/ 60Min. Pilates Sandra	07:30 Uhr/ 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	09:00Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby *KK-Kurs* Antonia	09:00 Uhr/ 60Min. Bodywork/Postnatalyoga Sandra			
10Uhr	10:30 Uhr/ 60Min. Yoga nach Geburt + Baby - Level 1+2 *KK-Kurs* Eva	10:20 Uhr/ 45Min. babysignal Amelie	10:20 Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby *KK-Kurs* Antonia	10:30 Uhr/ 90Min. PEKiP Andrea	09:00 Uhr/ 60Min. Pilates mit Baby *KK-Kurs* Nicole		
11Uhr		11:30 Uhr/ 75Min. FenKid® Amelie				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		12:00 Uhr / 75Min. FenKid® Jutta	12:20 Uhr/ 90 Min. PEKiP Andrea	11:00 Uhr/ 90Min. Rückbildung & Neufindung m. Baby *KK-Kurs* Hebamme Laura		
13Uhr	13:15 Uhr/ 60Min. Yoga in der Mittagspause Nadja	13:15 Uhr/ 60Min. Yoga nach Geburt + Baby Level 1 + 2 *KK-Kurs* Jenny	13:45 Uhr/ 75Min. FenKid® Jutta		13:00 Uhr/ 90Min. Rückbildung & Neufindung m. Baby *KK-Kurs* Hebamme Laura		
14Uhr				14:15 Uhr/ 50 Min. Babymassage Ute			



### Wochenstundenplan

Für aktuelle Termine, Kursbeginne und Anmeldungen besuche unsere Homepage:  
[www.hemma-yoga.de](http://www.hemma-yoga.de)

Erwachsenen-Kurs  
 Pränatal  
 Postnatal  
 Kinderkurse  
 Baby

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15Uhr	15:10 Uhr/ 45Min. Kinderyoga 4-7.J. Hilke	15:00 Uhr/ 45Min. Kinderturnen Laufalter -23M.			15:00 Uhr/ 45Min. Musik & Tanzgarten 10-20 Monate Carmen	Workshops & Seminare zu Yoga, Gesundheits- und Erziehungsthemen, Geburtsvorbereitung, Kindernotfalltraining--> aktuelle Termine auf der Homepage	
16Uhr	16:10 Uhr/ 60Min. Kinder/Teenoyoga ab 5. Klasse / 10 J. Hilke	16:10 Uhr/ 45Min. Kinderturnen 24-36 Monate Reka	16:20 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Bettina	16:35 Uhr/ 45Min. Musikmäuse & Tanztiger 21 Monate - 3 Jahre Carmen	16:05 Uhr/ 45Min. Musikmäuse & Tanztiger Carmen		
17Uhr	17:25 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*	17:15Uhr/ 45Min. Kinderturnen 3-4 Jahre Reka	17:40 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Bettina	17:40 Uhr/ 60Min. Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Eva	17:10 Uhr/ 60Min. Rückenfit & Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*		Sonntag
18Uhr	essence of Soma/ Catherine	18:45 Uhr/ 75Min. Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Jennifer	19:00 Uhr/ 75Min. Vinyasa Yoga Kea	19:00 Uhr / 75Min. Hatha/ Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Eva	18:30 Uhr/ 75Min. Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Bettina		18:20 Uhr/ 75Min. Yoga im Anusara Stil Nora
19Uhr	18:45 Uhr/ 75Min. Hatha Yoga *KK-Kurs* essence of Soma/ Catherine	20:20 Uhr/ 75Min. Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Jennifer	20:30 Uhr/ 60Min. Pilates *KK-Kurs* Antonia	20:35 Uhr/ 60Min. Pilates *KK-Kurs* Miriam	20:00 Uhr/ 60Min. Rückenfit & Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Manasvini	20:00 Uhr/ 75Min. Yin Yoga & Achtsamkeit *KK-Kurs* Barbara	
20Uhr	20:20 Uhr/ 75Min. Hatha Yoga *KK-Kurs* Catherine						