



Wochenstundenplan

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

gilt ab 9.9.24

Erwachsenenkurs
Pränatal
Postnatal
Kinderkurse
Baby

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag	
	07:30 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Pilates			07:30 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Hatha Yoga		
09:00 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Yoga f. Schwangere *KK-Kurs*	*KK-Kurs* Barbara N.	09:00 Uhr / 90Min. STUDIO: Rückbildung ohne Baby	09:00 Uhr / 60Min. STUDIO: Beckenboden & Rückbildung + Baby *KK-Kurs*	*KK-Kurs* Nadja K.	Workshops & Seminare zu Yoga/ Gesundheits- und Erziehungsthemen, Geburtsvorbereitung, Kindernotfalltraining --> aktuelle Termine auf der Homepage	
Eva	09:30 Uhr / 75Min. FenKid®	*KK-Hebammen-Kurs* Hebamme Claudia	Lisa	09:00 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Pilates mit Baby *KK-Kurs*		
10:15 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Yoga nach Geburt + Baby *KK-Kurs*	Geb.monate s. online Nadja	11 Uhr / 60Min. STUDIO: Pilates mit Baby *KK-Kurs* Barbara N.	10:25 Uhr / 90Min. (ab 10.10.) PEKiP Geb.monate s. online Andrea	Nicole 10:20 Uhr / 75Min. FenKid® Geb.monate s. online		
Eva	11:15 Uhr / 75Min. FenKid®			Isabella		
11:30 Uhr / 60Min. STUDIO Yoga nach Geburt + Baby *KK-Kurs*	Geb.monate s. online Nadja	12:15 Uhr / 60Min. STUDIO: Pilates mit Baby *KK-Kurs* Barbara N.	12:10 Uhr / 90Min. (ab 10.10.) PEKiP Geb.monate s. online Andrea	11:50 Uhr / 75Min. FenKid® Geb.monate s. online Isabella		
Eva	13:15 Uhr / 60Min. STUDIO: Hatha/ Vinyasa Yoga am Mittag *KK-Kurs*	13:30 Uhr / 90Min. STUDIO: Rückbildung mit Baby *KK-Hebammen-Kurs* Hebamme Klara	14:00 Uhr / 50Min. Babymassage Ute			
15:00 Uhr / 45Min. Kinderturnen Laufalter -23M. Nadja	15 Uhr / 45Min. Kinderturnen Laufalter -23M. Nadja	15:15 Uhr / 45Min. (ab 2.10.) Musikmäuse & Tanztiger 21Monate - 4 Jahre Yella	15:25 Uhr / 45Min. Kinderturnen 24-36 Monate Felicia	15:15 Uhr / 45Min. Musikmäuse & Tanztiger 1 -2 Jahre Ilker		Workshops & Seminare zu Yoga/ Gesundheits- und Erziehungsthemen, Geburtsvorbereitung, Kindernotfalltraining --> aktuelle Termine auf der Homepage
16:00 Uhr / 45Min. Kinderturnen 24-36 Monate Nadja	16 Uhr / 45Min. Kinderturnen 24-36 Monate Nadja	16:15 Uhr / 45Min. (ab 2.10.) Kindertanz 3-5 Jahre Yella	16:20 Uhr / 45Min. Kinderturnen 3-4 Jahre Felicia	16:15 Uhr / 45Min. Musikmäuse & Tanztiger 2 -3 Jahre Ilker		
17:40 Uhr / 60Min. STUDIO: Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Catherine	17 Uhr / 45Min. Kinderturnen 3-4 Jahre Nadia	17:15 Uhr / 60Min. STUDIO: Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Bettina	17:35 Uhr / 60Min. STUDIO: Yoga f. Schwangere *KK-Kurs* Eva	17:15 Uhr / 60Min STUDIO & ONLINE: Yoga/ Pilates f. Schwangere *KK-Kurs* Manasvini		
18:50 Uhr / 75Min. STUDIO: Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Catherine	18:30 Uhr / 75Min. STUDIO: Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Jenny	18:30 Uhr / 75Min. STUDIO: Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Bettina	18:45 Uhr / 75Min. STUDIO: Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Eva	18:30 Uhr / 75Min. STUDIO: Pilates *KK-Kurs* Barbara N.		
20:15 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Pilates *KK-Kurs* Barbara N.	20:00 Uhr / 75Min. STUDIO & ONLINE: Hatha/Vinyasa Yoga *KK-Kurs* Jenny	20:00 Uhr / 60Min. STUDIO & ONLINE: Pilates *KK-Kurs* Nicole	20:15 Uhr / 60Min. STUDIO: Pilates *KK-Kurs* Andrea	19:45 Uhr / 60Min. STUDIO: Rückbildung mit Yoga (o.Baby) *KK-Kurs* Flor		