

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30-10.30 <b>Rücken trifft Beckenboden</b> Petra-Krambeck <sup>①</sup>				08.45-09.45 <b>Mama WORKOUT</b> Karolin Bruhn <sup>②</sup>	Dein Freiraum für Workshops und mehr! Anfragen unter: <a href="mailto:info@yoga-rendsburg.de">info@yoga-rendsburg.de</a>	
11.00-12.00 <b>Rücken trifft Beckenboden</b> Petra-Krambeck <sup>①</sup>	10.30-11.30 <b>Fitness 60plus</b>	10.30-12.00 <b>Hatha Yoga</b> Anfänger & Wiedereinsteiger Präventionskurs		10.00-11.00 <b>Mama WORKOUT</b> Karolin Bruhn <sup>②</sup>	10.00-11.00 <b>Aerial Yoga</b> Sarah Rahim o. Sonja Janiak (nach Vereinbarung)	
17.00-18.30 <b>Hatha Yoga</b> Anfänger & Wiedereinsteiger Präventionskurs	17.00-18.30 <b>Hatha Yin Yoga</b> Regenerativ, Präventionskurs	17.00-18.30 <b>Hatha Yoga</b> Anfänger & Wiedereinsteiger Präventionskurs	17.30-18.30 <b>Drums &amp; Pezzi Fit</b> Sarah Rahim <sup>③</sup>	16.45-17.45 <b>Pilates</b> Sarah Rahim <sup>③</sup> (nach Vereinbarung)		
19.00-20.30 <b>Hatha Yoga</b>	19.00-20.30 <b>Hatha Yoga</b> Anfänger & Wiedereinsteiger Präventionskurs	19.00-20.30 <b>Hatha Yoga</b>	18.45-19.45 <b>Intuitiver Flow</b> Sarah Rahim <sup>③</sup>	18.00-19.00 <b>Aerial Yoga</b> Sarah Rahim <sup>③</sup> (nach Vereinbarung)		

Anmeldungen über [info@yoga-rendsburg.de](mailto:info@yoga-rendsburg.de), ausser:

**Präventionskurs:** 50-100% Krankenkassenzuschuss. Kursleitung: Sonja Janiak

- ① Anmeldung über Petra Krambeck, [petrakrambeck@mobilityandmore.de](mailto:petrakrambeck@mobilityandmore.de)
- ② Anmeldung über Karolin Bruhn, [info@fit-for-her.de](mailto:info@fit-for-her.de)
- ③ Anmeldung über Sarah Rahim, [info@moving-energies.de](mailto:info@moving-energies.de)

Stand 04-2024