



FITMARIE
UND
YOGALISE

Mo, 25.4.

- **Frischlucht Fitness am Pröbstingsee (Offener Kurs) 9-10 Uhr mit Nadine**
- Fitte Körpermitte intensiv (Feste Kursreihe, Rückbildung mit Baby) im Studio und online 10:45-11:45 Uhr mit Nadine
- Toben, träumen, taff sein 3-4 Jahre (Feste Kursreihe, Eltern-Kindkurs) 15-16 Uhr + 16:15-17:15 Uhr mit Jihn-Young
- **Fitness-Zirkel (Jumping Fitness Vertretung, Offener Kurs) 18-19 Uhr mit Jihn-Young**
- Fitte Körpermitte abends (Fester Kurs, Rückbildung ohne Baby) 19:30-20:30 Uhr mit Jihn-Young

Di, 26.4.

- **Fitness-Zirkel (Jumping Fitness Vertretung, Offener Kurs) 9:30-10:30 Uhr mit Jihn-Young**
- Yoga für Teens 10-14 Jahre (Fester Kurs) 16:30-17:30 Uhr mit Nadine
- **Yoga mit Babybauch (Offener Kurs) 18-19 Uhr im Studio und online mit Nadine**
- **Yoga am Abend (Offener Kurs) 19:30-20:30 Uhr im Studio und online mit Nadine**

Mi, 27.4.

- Starke Körpermitte (Feste Kursreihe nach der Rückbildung) im Studio und online 10:30-11:30 Uhr mit Jihn-Young
- **Bewegungsrunde (flexibler Trainingsplan) im Studio 16-17 Uhr / 16:30-17:30 Uhr / 17-18 Uhr mit Jihn-Young**
- **Frischlucht Pilates und Fitness in Gemen (Offener Kurs) 19-20 Uhr mit Jihn-Young**

Do, 28.4.

- Babyyoga für Aug./Sept./Okt. 2021 geborene Babys (Feste Kursreihe) 9-10 Uhr mit Nadine
- **Yoga mit Babybauch (Offener Kurs) 11-12 Uhr mit Kathrin**
- Yoga Lütten 4-7 Jahre (Feste Kursreihe) 14:45-15:45 Uhr mit Heike
- Yoga Lütten 4-7 Jahre (Feste Kursreihe) 16-17 Uhr mit Heike

Fr, 29.4.

- **Pilates und Fitness (Offener Kurs) 9:15-10:15 Uhr im Studio und online mit Jihn-Young**
- Fitte Körpermitte intensiv (Feste Kursreihe, Rückbildung mit Baby) im Studio und online 10:30-11:430 Uhr mit Jihn-Young
- **Frischlucht Pilates und Fitness mit Babybauch in Gemen (Offener Kurs) 17-18 Uhr mit Jihn-Young**
- **Yoga mit Mucke (Offener Kurs) 18-19 Uhr mit Nadine**

Sa, 30.4.

- **Frischlucht Kraft und Fitness für IHN (Offener Kurs) in Gemen 9-10 Uhr mit Jihn-Young**
- **Frischlucht Yoga und Fitness (Offener Kurs) am Pröbstingsee 9:30-10:30 Uhr mit Nadine**
- **Pilates und Fitness mit Babybauch (Offener Kurs) im Studio und online 11-12 Uhr mit Jihn-Young**
- Der Beckenboden - Das Fundament deiner Körpermitte (Workshop) im Studio und online 15:30-17:30 Uhr mit Jihn-Young