



SEPTEMBER 2023

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
9:15 75 Min. Vinyasa Flow Kathrin	10:00 45 Min. Special: Yoga im Park (Schöntal) Olga	18:00 75 Min. Hatha und Meditation Vanessa	7:30 45 Min. Hatha Morgenpraxis Olga 17:30 75 Min. Klassischer Yoga Alexandra	17:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 17:30 120 Min. Special: Mentale Balance: Entdecke mit Yoga die Quelle des Selbstvertrauens Alexandra 18:30 75 Min. Aerial Yoga Kathrin	17:30 75 Min. Yogapilates Nadine 18:00 75 Min. Hatha Abendpraxis Olga	19:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin	9:15 75 Min. Vinyasa Flow Kathrin 17:30 90 Min. Armbalancen: Krähe & Co. Vanessa	9:30 60 Min. Hatha ins Wochenende Olga	18:00 75 Min. Hatha und Meditation Nadine	7:30 45 Min. Hatha Morgenpraxis Olga 17:30 75 Min. Klassischer Yoga Alexandra	17:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 17:30 75 Min. Yin Yoga Alexandra 18:30 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 19:00 75 Min. Yoga für Rücken & Schultern Alexandra	17:30 75 Min. Yogapilates Nadine 18:00 75 Min. Hatha Abendpraxis Olga 18:30 75 Min. Aerial Yin Yoga Kathrin	19:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin	9:15 75 Min. Vinyasa Flow Kathrin 17:30 75 Min. Yin-Yang Flow Vanessa	9:30 60 Min. Hatha ins Wochenende Vanessa 15:00 75 Min. Special: Aerial Yoga Schnupperworkshop Kathrin	18:00 75 Min. Hatha und Meditation Nadine	7:30 45 Min. Hatha Morgenpraxis Sandra 17:00 75 Min. Aerial Yoga Angela 17:30 75 Min. Klassischer Yoga Alexandra 19:00 75 Min. Yoga für Einsteiger Alexandra	7:15 75 Min. Kundalini Yoga Sandra 9:00 60 Min. Allegro Sandra 17:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 17:30 75 Min. Yin Yoga Alexandra 18:30 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 19:00 75 Min. Yoga für Rücken & Schultern Alexandra	9:30 75 Min. Vinyasa Yoga Pauline 17:30 75 Min. Yogapilates Sabrina 18:00 75 Min. Hatha Abendpraxis Olga 19:00 60 Min. Sling Fit Sabrina	18:30 75 Min. Vinyasa Yoga Pauline 19:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin	7:00 60 Min. Allegro Sandra 9:15 75 Min. Vinyasa Flow Kathrin 17:30 75 Min. Yin Yang Flow Vanessa	9:30 60 Min. Hatha ins Wochenende Sandra	18:00 75 Min. Hatha und Meditation Nadine	7:30 45 Min. Hatha Morgenpraxis Sandra 9:00 60 Min. Allegro Sandra 17:00 75 Min. Aerial Yoga Angela 17:30 75 Min. Klassischer Yoga Alexandra 19:00 75 Min. Yoga für Einsteiger Alexandra	7:15 75 Min. Kundalini Yoga Sandra 9:30 60 Min. Yoga für Schwangere Vanessa 17:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 17:30 75 Min. Yin Yoga Alexandra 18:30 75 Min. Aerial Yoga Kathrin 19:00 75 Min. Yoga für Rücken & Schultern Alexandra	9:30 75 Min. Vinyasa Yoga Pauline 17:30 75 Min. Yogapilates Sabrina 18:00 75 Min. Hatha Abendpraxis Olga	18:30 75 Min. Vinyasa Yoga Pauline 19:00 75 Min. Aerial Yoga Kathrin	7:00 60 Min. Allegro Sandra 9:15 75 Min. Vinyasa Flow Kathrin 17:30 75 Min. Yin Yang Flow Vanessa	9:30 60 Min. Hatha ins Wochenende Sandra



SEPTEMBER 2023

ONLINE



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

1
15:45 60 Min.
Power Pilates
Beril

2
10:00 60 Min.
Pilates- fit ins
Wochenende
Beril

3
18:30 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

4
7:30 45 Min.
Hatha
Morgenpraxis
Olga
15:30 60 Min.
Pilates- Stretch &
Relax
Beril
18:00 60 Min.
Rücken Yoga
Florian
19:15 60 Min.
Yin Yoga
Beril

5
19:15 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

6
17:30 75 Min.
Yogapilates
Nadine

7
16:15 60 Min.
Body Workout
Beril
18:45 60 Min.
Yin Yoga
Chrysi

8
15:45 60 Min.
Power Pilates
Beril

9
9:30 60 Min.
Hatha ins
Wochenende
OlGA
10:00 60 Min.
Pilates- Fit ins
Wochenende
Beril

10
18:30 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

11
7:30 45 Min.
Hatha
Morgenpraxis
Olga
15:30 60 Min.
Pilates & Stretch
Beril
18:00 60 Min.
Rücken Yoga
Florian
19:15 60 Min.
Yin Yoga
Berti

12
17:30 75 Min.
Yin Yoga
Alexandra
19:00 75 Min.
Yoga Schultern &
Rücken
Alexandra
19:15 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

13
17:30 75 Min.
Yogapilates
Nadine

14
16:15 60 Min.
Body Workout
Beril
18:45 60 Min.
Yin Yoga
Chrysi

15
15:45 60 Min.
Power Pilates
Beril

16
9:30 60 Min.
Hatha ins
Wochenende
Vanessa
10:00 60 Min.
Pilates- Fit ins
Wochenende
Beril

17
18:30 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

18
7:30 45 Min.
Hatha
Morgenpraxis
Sandra
15:30 60 Min.
Pilates & Stretch
Beril
18:00 60 Min.
Rücken Yoga
Florian
19:15 60 Min.
Yin Yoga
Berti

19
7:15 75 Min.
Kundalini Yoga
Sandra
17:30 75 Min.
Yin Yoga
Alexandra
19:00 75 Min.
Yoga Schultern &
Rücken
Alexandra
19:15 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

20
17:30 75 Min.
Yogapilates
Sabrina

21
16:15 60 Min.
Body Workout
Beril
18:45 60 Min.
Yin Yoga
Chrysi

22
15:45 60 Min.
Power Pilates
Beril

23
9:30 60 Min.
Hatha ins
Wochenende
Sandra
10:00 60 Min.
Pilates- Fit ins
Wochenende
Beril

24
18:30 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

25
7:30 45 Min.
Hatha
Morgenpraxis
Sandra
15:30 60 Min.
Pilates & Stretch
Beril
18:00 60 Min.
Rücken Yoga
Florian
19:15 60 Min.
Yin Yoga
Berti

26
7:15 75 Min.
Kundalini Yoga
Sandra
17:30 75 Min.
Yin Yoga
Alexandra
19:00 75 Min.
Yoga Schultern &
Rücken
Alexandra
19:15 60 Min.
Yoga & Meditation
Florian

27
17:30 75 Min.
Yogapilates
Sabrina

28
16:15 60 Min.
Body Workout
Beril
18:45 60 Min.
Yin Yoga
Chrysi

29
15:45 60 Min.
Power Pilates
Beril

30
9:30 60 Min.
Hatha ins
Wochenende
Sandra
10:00 60 Min.
Pilates- Fit ins
Wochenende
Beril

Loft Ringheim
Ostring 2-4, 63762
Großostheim

Studio Aschaffenburg
Hohenzollernring 4,
63739 Aschaffenburg

Online via Zoom

* montags geschlossener Anfängerkurs &
Krankenkassenkurse auf Anfrage