












Kostenlose Probestunde online vereinbaren * von der Krankenkasse zertifiziert * tolle Angebote für Neukunden * flexibles Kurssystem * großer Raum
 * viele Fenster * Luftfilteranlage * begrenzte Teilnehmerzahl * - Hybrid, Online & Präsenz, www.yogalounge-herrenberg.de, Infos unter Tel. 07032 78 69 400 WhatsApp 01520 23 79 110
info@yogalounge-herrenberg.de alle Kurse im Studio live + teilw.  Online

Montag	9.00 – 10.15 Yoga für Schwangere  Ute	10.45 – 11.45 Rückbildung für Mama + Baby Beckenboden, Rectusdiastase, Blase,...  Ute	ab 23.01. 16.30 – 17.45 Yoga-Anfängerkurs (für AOK Mitglieder kostenlos) Ute	18.00 – 19.15 Rücken yoga for all ... für den gesunden Rücken  Ute	19.45 – 22.00 Vorbereitung auf eine intuitive, selbstbestimmte und sichere Geburt für Paare (je 5 x -nächste Start's: 23.01., 06.03., 03.7.) Ute		
Dienstag	9.30 – 10.30 Babys in Bewegung 6 – 12 Monate ***** ab 14.3., 9.00 Uhr Yoga-Anfängerkurs	10.45 – 11.45 Babys in Bewegung 3 - 6 Monate Ute	auf Anfrage 18.00 – 19.15 Rücken yoga for all in Kayh Ute	18.15 – 19.30 Yoga Flow ... go with the flow! for all Natalie	20.00 – 21.15 Strengthen & Relax Hatha-Vinyasa-Yoga for all  Kim		
Mittwoch	9.00 – 10.15 Yoga for EveryBody  Ute	10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit ***** ab 01.02. Rückbildung für Mama + Baby Ute		17.45 – 19.00 Yoga für Schwangere ... entspannt durch die Schwangerschaft  Kim	19.15 – 20.15 Zumba „Weck mit dem Speck“ Daniela		
Donnerstag	9.30 – 10.30 DanceMamiDance (wie Zumba, Mini, Maxi, Midi) dein Kind ist mit dabei Daniela	10.45 – 11.45 MamaSporty (Mini, Maxi, Midi), dein Kind ist mit dabei Daniela	auf Anfrage 10.00 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) in Kayh Ute	NEU: 16.30 – 17.45 Yoga Basic	18.00 – 19.15 Rücken yoga for all für den gesunden Rücken  Ute	19.45 – 21.00 Vinyasa Power Yoga Antje	
Freitag	9.00 – 10.15 Yogabalance (Yoga, Balance & Pilates) Ute	10.45 – 11.45 Mama fit – Baby mit Fitnessworkout für Mama & Baby Ute	14.45 – 15.45 Eltern-Kind-Yoga Ute	NEU: 17.00 – 18.15 Yin & Sound for all Natalie	18.30 – 19.45 Ashtanga Yoga Innovation AYI® for all Annika	20.00 – 21.15 Pilates Women  Steffi	
Samstag	9.15 – 10.15 Preg.Gym – Fit durch die Schwangerschaft Steffi	ab 04.02. 10.30- 11.30 Rückbildungskurs für die Mama (6-8 Wochen n.E.) Steffi	Geburtsvorbereitungs-Kompakt-Paar-Kurs Vorbereitung auf eine intuitive, selbstbestimmte und sichere Geburt (nächste Kurse: 25. & 26.02., 22. & 23.04., 05. & 06.08.) Workshops, Specials und sowie Vermietung				