












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](http://www.yogalounge-herrenberg.de), Infos unter Tel. 07032 78 69 400 WhatsApp 01520 23 79 110  
[info@yogalounge-herrenberg.de](mailto:info@yogalounge-herrenberg.de) alle Kurse im Studio live + teilw.  Online

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