

# Kurs-Kalender Herbst 2018

Die Kurse beginnen **ab Montag, den 1. Oktober 2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Faszientraining</b> Fitness für's Bindegewebe inkl. Blackroll 8:30 – 9:30 Uhr</p>	<p><b>Traditionelles Yoga</b> alle Klassen 9:00 – 10:15 Uhr</p>	<p><b>Sanftes Yoga</b> alle Klassen 10:00 – 11:30 Uhr</p>	<p><b>Rücken AKTIV 60+</b> für Fortgeschrittene 8:30 – 9:30 Uhr</p>	<p><b>Bauch &amp; Rücken FIT</b> 8:30 – 9:30 Uhr</p>
<p><b>Baby-Walking</b> Nordic Walking für Mama &amp; Kind 10:00 – 11:00 Uhr</p>	<p><b>Traditionelles Yoga</b> für Anfänger 10:30 – 11:45 Uhr</p>	<p><b>Faszientraining</b> Fitness für's Bindegewebe inkl. Blackroll 17:00 – 18:00 Uhr</p>	<p><b>Mamaletics mit Baby</b> schlank &amp; fit nach der Schwangerschaft 10:00 – 11:00 Uhr</p>	<p><b>Seniorengymnastik</b> 9:45 – 10:45 Uhr</p>
<p><b>Kinderyoga</b> für Kinder von 6 – 10 Jahren 15:30 – 16:30 Uhr</p>	<p><b>Yoga Flow</b> alle Klassen 18:00 – 19:15 Uhr</p>	<p><b>Hatha Yoga</b> absolute Beginner/Wiedereinsteiger 18:15 – 19:45 Uhr</p>	<p><b>Hatha Yoga</b> alle Klassen 17:45 – 19:15 Uhr</p>	<p><b>Beckenbodenschule</b> für prostata betroffene Männer 11:00 – 12:00 Uhr</p>
<p><b>Hatha Yoga</b> alle Klassen 17:30 – 19:00 Uhr</p>	<p><b>Yin &amp; Yang Yoga</b> für Anfänger/Wiedereinsteiger 19:30 – 21:00 Uhr</p>	<p><b>Rückenschule</b> für Anfänger 20:00 – 21:00 Uhr</p>	<p><b>Hatha Yoga</b> alle Klassen 19:30 – 21:00 Uhr</p>	<p><b>Beckenbodenschule</b> gesunder Beckenboden für Frauen 16:00 – 17:00 Uhr</p>
<p><b>Männeryoga</b> Alle Klassen 19:15 – 20:45 Uhr</p>				<p><b>Rückenschule</b> 17:00 – 18:00 Uhr</p>

**Rückenschule**

18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung telefonisch:

(0951) 7 00 88 94

# Workshops

## Herbst/Winter 2018/19

**ab Sa. 20.10.18**

### Express - Entspannung

(3 x 60 min) » 17:00 Uhr

In 3 Stunden wird eine Methode zur schnellen und vor allem richtigen Entspannung erlernt.

**36,- € p. P.**

**Sa. 03.11.18**

### Sanftes Yin-Yoga mit Klang

15.00 bis 17.00 Uhr

Eine Yogazeit mit Atemübungen, Dehnungen und Meditation begleitet mit Klang.

**25,- € p. P.**

**Sa. 24.11.18**

### Yoga des Schlafes

15.00 bis 17.00 Uhr

Einer Sanften Yogastunde folgt eine geführte Tiefenentspannung, bei der sich Körper und Geist in vollkommener Entspannung befinden.

**25,- € p. P.**

**So. 02.12.18**

### Yoga - Zeit zu Zweit

15.00 bis 17.00 Uhr

Asanas, Bewegung, Berührung, Entspannung gemeinsam erleben.

**25,- € p. P.**

**So. 02.12.18**

### Entspannt mit Yin-Yoga

17.30 bis 19.30 Uhr

Das Erleben von Harmonie und finden zur inneren Ruhe durch sanftes Yin-Yoga.

**25,- € p. P.**

**Sa. 12.01.19**

### Beckenboden - Crash-Kurs

14:00 bis 17:00 Uhr

Der richtige Umgang mit unserer starken Mitte sowie Tipps und Tricks für den Alltag.

**36,- € p. P.**

**Jetzt  
anmelden**

✉  
[info@physiotherapie-cuno.de](mailto:info@physiotherapie-cuno.de)

☎  
(0951) 7 00 88 94

