



Wir bieten **Yoga** und präventive **Körperarbeit** in angenehmer Atmosphäre.

Öffnungszeiten: Der Club öffnet 30 Minuten vor Stundenbeginn und schließt 30 Minuten nach der letzten Stunde.

Stundenangebot

Workout Yoga (WOYO)	Workout Yoga ist der Einstieg in die Welt des Yoga. Es wird mit Hilfsmitteln geübt. Ziel: Kraft, Flexibilität und Entspannung.
Yoga Basic	Üben von klassischen Hatha Yoga Asanas für Einsteiger. Auch hier wird mit Hilfsmitteln, wie Gurte, Schulterplatten und Blöcken geübt.
Yoga Mittelstufe	Stunde für geübte Yoga Teilnehmer. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme über einen längeren Zeitraum an Yoga Basic Stunden.
Yoga Vinyasa Basic	Dynamisch-fließende Yogastile: die Yogapositionen werden miteinander verbunden und mit dem Atemfluss synchronisiert.
Yoga Vinyasa Mittelstufe	Stunde für geübte Yoga Teilnehmer. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme über einen längeren Zeitraum an Basic Stunden.
Wirbelsäule	Präventive Rückenkräftigung- u. Rückenschule, Mobilisierung und Dehnung mit Hilfsmitteln.
Problemzone	Zur Straffung von Beinen, Bauch, Gesäß und Armen bis in die tiefliegenden Muskulatur- und Bindegewebsschichten.
Yoga Kids	Kinder lernen Yoga. Zur Förderung der Beweglichkeit und Kommunikation. Altersklassen 4-6 bzw. 7-10 Jahre.

Preise

Probestunde 10,00 Euro bzw. kostenlos wenn hinterher eine Punktekarte erworben wird.

Punktekarten sind 12 Monate gültig und übertragbar. Ein Punkt entspricht 15 Minuten

50 Punkte 95,00 Euro entspricht 1,90 Euro pro Punkt

100 Punkte 180,00 Euro entspricht 1,80 Euro pro Punkt

200 Punkte 340,00 Euro entspricht 1,70 Euro pro Punkt

30 Minuten = 2 Punkte
 45 Minuten = 3 Punkte
 60 Minuten = 4 Punkte
 75 Minuten = 5 Punkte
 90 Minuten = 6 Punkte

Beispiel:

Sie haben eine 50-Punkte Karte und nehmen an einer 60-Minuten Stunde teil.

Dies kostet Sie effektiv 4 Punkte = $4 \times 1,90 \text{ Euro} = 7,60 \text{ Euro}$.

Bei einer 200 Punkte Karte würde Sie der Kurs nur

$4 \times 1,70 \text{ Euro} = 6,80 \text{ Euro}$ kosten.

WOYO Kids Zehnerkarten. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren geeignet. Probestunde möglich.

Zehnerkarte 70,00 Euro entspricht 7,00 Euro pro Teilnahme

Krankenkassenkurse / Privatunterricht auf Anfrage