

# STUNDENPLAN / WOCHENÜBERBLICK

JAN / FEB / MÄR / APR 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	<b>KURS Mo 18:15</b> einraum 90 Min. <span>1 2</span>			<b>KURS Do 16:30</b> einraum 90 Min. <span>1 2</span>			
19:00				<b>KURS Do 18:00</b> einraum 90 Min. <span>1</span>			
20:00				<b>KURS Do 19:45</b> einraum 90 Min. <span>1 2</span>			
21:00							

**LEVEL**

- 1 **Level 1 :**  
Grundlagen und Atembeobachtung
- 2 **Level 2 :**  
Kraftvolle Aufbauarbeit und Regeneration
- 3 **Level 3 :**  
Körperlich intensive Asanas, Kopf- und Schulterstand