

## YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH

Dieser YogaPilateskurs ist sowohl für Anfänger, als auch für erfahrene Teilnehmer geeignet. Es werden die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates – Methode verbunden:

Sonnengruß (+ Variationen)

Yoga – Grundstellungen (Asanas) u. deren Vorübungen

Stärkung der Körpermitte ("Power House")

Stärkung der gesamten Tiefenmuskulatur

bewußte Atmung (Bauch-u. Brustkorbatmung)

Tiefenentspannung

Der Kurs findet in einem individuellen Rahmen, in freundlicher und warmer Atmosphäre statt. Somit ist es mir möglich, ganz individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten eines jeden Teilnehmers einzugehen. **Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

Ort: Borussiastr. 13, Tempelhof (nahe U+S Bahn Tempelhof/U6 Alt-Tempelhof + Tempelhofer Feld)

[Per E-Mail anmelden](#) [Per Kontaktformular anmelden](#)

## Termine

Für die Anmeldung bitte auf jeweiligen Kurs klicken und über Email-Link anmelden.

Anmeldungen und Stornierungen sind bis zu 24h vor Kursbeginn möglich.

Nicht rechtzeitig abgesagte Termine gelten als gebucht und werden berechnet. Die Gruppengröße liegt bei 3-8 TN.

Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

Ab Januar 2020 finden alle Kurse in Tempelhof, in der Borussiastr. 13 (nahe U+S-Bahn Tempelhof und Tempelhofer Feld) statt.

Alle Kurse können mit 10er oder 5er Karte besucht werden. Auch die Präventionskurse, soweit Plätze vorhanden sind.

**Achtung:** Aufgrund des Berliner Senatsbeschlusses bleibt auch TAYOPI ab sofort voraussichtlich bis zum 17.04. geschlossen.

Weitere Infos und aktuelle Entwicklungen siehe unter News.

Februar 2020					März 2020 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		
10	11	12	13	14	15	16
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		
17	18	19	20	21	22	23
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		

Februar 2020

März 2020 >

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24	25	26	27	28	29	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30 TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level.

\*Hatha Yoga = bezuschusster Präventionskurs v. d. Krankenkassen

Soweit Plätze vorhanden, können die Präventionskurse auch mit 10er Karte besucht werden.