



# Bamboo ... Bewegung, die gut tut!

Schnupperkarten: für NEUKund\*Innen nur 39 € | für Kids & Teens nur 12 €

| MONTAG                                                      | DIENSTAG                                                     | MITTWOCH                                                      | DONNERSTAG                                                     | FREITAG                                                        | SAMSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SONNTAG                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Termine bis 15 Uhr                                          |                                                              |                                                               |                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 9:30 90<br>HATHA YOGA SOFT                                  | 9:30 60<br>QIGONG                                            | 9:00 75<br>YOGA FLOW SOFT                                     | 7:30 60<br>MORNING PILATES <b>NEU</b>                          | 8:00 75<br>MORNING YOGA                                        | 9:30 60<br>CARDIO PILATES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:30 90<br>HATHA YOGA |
|                                                             |                                                              | 13:30 60<br>G*OLDIES TANZ <b>NEU</b>                          |                                                                |                                                                | 10:00 90<br>HATHA YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |
| Termine 15-18:00 Uhr                                        |                                                              |                                                               |                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 15:45 60<br>K-POP <b>NEU</b><br>8-12 J. nicht in d. Ferien  | 16:00 45<br>KREAT. KINDERTANZ<br>4-5 J. nicht in d. Ferien   | 15:45 60<br>GIRLS YOGA<br>Ab 8 J. nicht in d. Ferien          | 15:45 60<br>CHOREO/EXPLORE<br>8-11 J. nicht in d. Ferien       | 16:00 60<br>STREETDANCE<br>7-9 J. nicht in d. Ferien           | <div><div>NEU BEI BAMBOO:</div><div><h3>IMPROTHEATER<br/>HEITER SCHEITERN</h3><p>2 Kurse mit je 10 Terminen ab 9. Jan. 27</p><p><b>1. für Teens von 13-18 Jahren</b><br/>Samstags, 13:00-14:30 Uhr</p><p><b>2. für Erwachsene ab 18 Jahren</b><br/>Samstags, 15:00-17:00 Uhr</p><p>Jetzt QR Code scannen und mehr erfahren! </p></div></div> |                        |
| 16:00 45<br>KREAT. KINDERTANZ<br>3-4 J. nicht in d. Ferien  | 16:45 60<br>KINDER YOGA<br>7-12 J. nicht in d. Ferien        | 15:45 60<br>HIP HOP<br>9-12 J. nicht in d. Ferien             | 16:15 75<br>YOGA FÜR SCHWANGERE<br>je 8x   Termine → Website ★ | 17:00 60<br>STREETDANCE<br>9-11 J. nicht in d. Ferien          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 16:50 60<br>KREAT. KINDERTANZ<br>5-6 J. nicht in d. Ferien  | 16:50 60<br>ZEITGEN. KINDERTANZ<br>7-9 J. nicht in d. Ferien | 16:45 60<br>GIRLS YOGA<br>Ab 14 J. nicht in d. Ferien         | 16:50 60<br>CHOREO/EXPLORE<br>12-14 J. nicht in d. Ferien      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 16:50 60<br>K-POP <b>NEU</b><br>Ab 13 J. nicht in d. Ferien |                                                              | 16:45 60<br>HIP HOP<br>Ab 14 J. nicht in d. Ferien            |                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| Termine ab 18 Uhr                                           |                                                              |                                                               |                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 18:00 90<br>POWER HATHA YOGA                                | 18:00 90<br>VINYASA YOGA                                     | 18:00 90<br>HATHA FLOW                                        | 18:00 90<br>HATHA YOGA                                         | 18:00 60<br>STREETDANCE<br>Ab 14 J. nicht in d. Ferien         | 18:00 90<br>YIN YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |
| 18:00 90<br>YIN YOGA <b>NEU</b>                             | 18:00 60<br>PILATES                                          | 18:00 90<br>RÜCKEN YOGA                                       | 18:00 60<br>PILATES                                            | 18:00 60<br>CALISTHENICS <b>NEU</b>                            | 18:45 75<br>VINYASA YOGA SOFT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |
| 19:45 75<br>VINYASA YOGA SOFT <b>NEU</b>                    | 19:15 75<br>YIN & YANG YOGA                                  | 19:45 75<br>YOGA FLOW & RELAX <b>NEU</b>                      | 19:15 60<br>QIGONG <b>NEU</b>                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
| 19:45 75<br>MÄNNERYOGA                                      | 19:45 75<br>VINYASA YOGA SOFT                                | 20:00 90<br>ABSOLUTE BEGINNERS<br>je 8x   Termine → Website ★ | 19:45 90<br>RÜCKEN YOGA                                        | 19:30 90<br>ATEMPAUSE U.V.M.<br>siehe Webseite oder Eversports |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN! DEN AKTUELLEN KURSPLAN FINDEST DU UNTER [WWW.BAMBOO-YOGA.DE](http://WWW.BAMBOO-YOGA.DE) UND UNTER DIESEM QR CODE: