

# CARMEN FLOW

BODY & SOUL

## KURSPLAN: 3-WOCHEN-RHYTHMUS (ABWECHSELND)

August bis Dezember 2026

In jeder Kalenderwoche findet am Montag und Donnerstag jeweils dieselbe Kursart statt.

Montag: 19:30 Uhr

Donnerstag: 19:00 Uhr

MONAT	KW	DATUM	WOCHENTAG & ZEIT	LEKTION (GLEICHE KURSART PRO WOCHE)
AUGUST	KW 33	10.08.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation
		13.08.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation
	KW 34	17.08.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yoga
		20.08.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga
	KW 35	24.08.2026	Montag, 19:30 Uhr	Pilatesflows
		27.08.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Pilatesflows
KW 36	31.08.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation	
SEPTEMBER	KW 36	03.09.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation
	KW 37	07.09.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yoga
		10.09.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga
	KW 38	14.09.2026	Montag, 19:30 Uhr	Pilatesflows
		17.09.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Pilatesflows
	KW 39	21.09.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation
24.09.2026		Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation	
OKTOBER	KW 40	28.09.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yoga
		01.10.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga
	KW 41	05.10.2026	Montag, 19:30 Uhr	Pilatesflows
		08.10.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Pilatesflows
10.10. bis 23.10.2026 — HERBSTFERIEN (Keine Lektionen)				
NOVEMBER	KW 44	26.10.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation
		29.10.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation
	KW 45	02.11.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yoga
		05.11.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga
	KW 46	09.11.2026	Montag, 19:30 Uhr	Pilatesflows
		12.11.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Pilatesflows
	KW 47	16.11.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation
		19.11.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation
KW 48	23.11.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yoga	

MONAT	KW	DATUM	WOCHENTAG & ZEIT	LEKTION (GLEICHE KURSART PRO WOCHE)
DEZEMBER	KW 48	26.11.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga
	KW 49	30.11.2026	Montag, 19:30 Uhr	Pilatesflows
		03.12.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Pilatesflows
	KW 50	07.12.2026	Montag, 19:30 Uhr	Yin Yoga & Meditation
		10.12.2026	Donnerstag, 19:00 Uhr	Yin Yoga & Meditation
	DEZEMBER	KW 51	14.12.2026	Montag, 19:30 Uhr
17.12.2026			Donnerstag, 19:00 Uhr	Yoga

Wichtig: Bitte immer auf die Startzeit achten! Montags um 19:30 Uhr, donnerstags um 19:00 Uhr.