

*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft

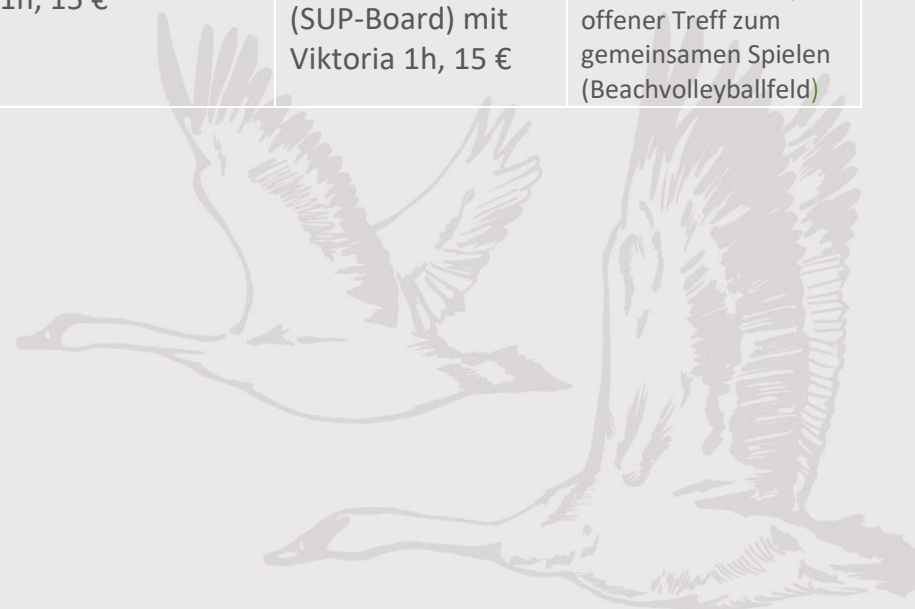


INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1.	2.	3.	4.	5.
		17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld) <i>Loft belegt</i>	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei	17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	8 Uhr Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Viktoria 1h, 15 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)



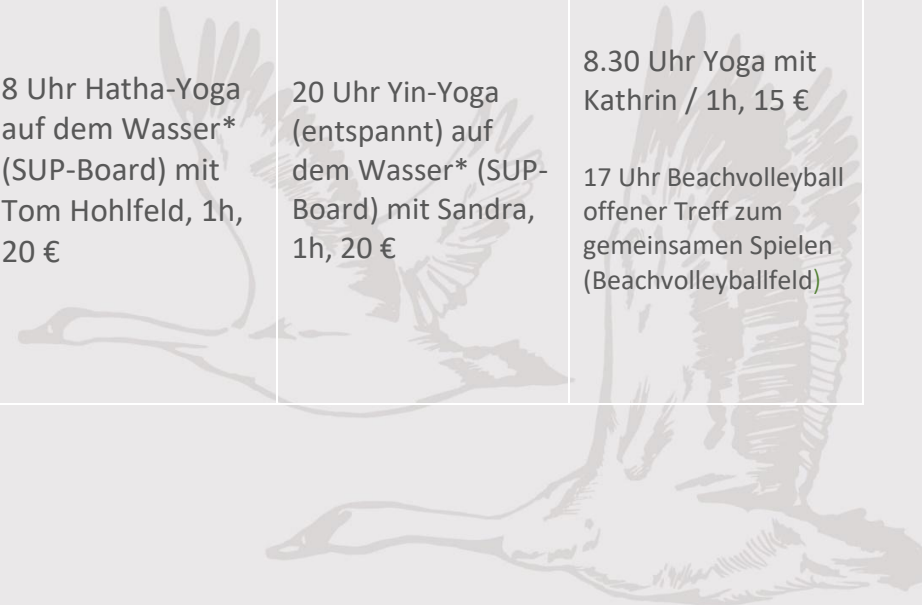
*Bei ☂️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)	20 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €	20 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	13 Uhr Entspannung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 20 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8 Uhr Hatha-Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Tom Hohlfeld, 1h, 20 €	20 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)



*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	13 Uhr Entspannung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei 20 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	20 Uhr Yin-Yoga (entspannt) auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)



*Bei ☔ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE

HOTEL · SPA · SEEDORF



27.	28.	29.	30.	31.		
16 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	13 Uhr Entspannung und Klang auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (Beachvolleyballfeld)	11:30 Uhr Schnupper Qi Gong mit Marlies / 30 min, kostenfrei	17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €		

