


# Kursplan für Sumotion Mitglieder & Livestreamer

## Montag

07.30   
**Sunrise Pilates**  
mit Susanne


08.35   
**Pilates**  
mit Susanne

18.00   
**Yoga Basics**

## Dienstag


06.30   
**Sunrise Flow**  
mit Susanne


16.30   
**After Work Pilates**  
mit Susanne


17.35   
**Pilates**  
mit Susanne

18.40   
**Faszien Pilates**  
mit Susanne

## Mittwoch

08.45   
**Pilates**  
mit Susanne


18.00   
**Pilates**  
mit Daniela

19.05   
**Pilates**  
mit Daniela


## Donnerstag

06.30   
**Sunrise Flow**  
mit Susanne

18.30   
**Pilates**  
mit Susanne

19.35   
**Pilates**  
mit Susanne

## Freitag




09.00   
**Pilates**  
mit Susanne

18.00   
**Yin Yoga**

2024  
MIT NEUEN  
KURSEN

Alle Kurse STUDIO & ONLINE  
außer Sunrise-Flow nur ONLINE



 : Level 1 – für Geübte  
 : Level 2 – für sehr Geübte  
 : für alle

**sumotion**  
bewegung für körper & geist

Susanne Allramseder  
Tel.: 08341 – 96 660 90  
[www.sumotion-kf.de](http://www.sumotion-kf.de)