

# GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 08.01.2018



# MOVING BONES

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>09:00 – 10:00</p> <p><b>GYROKINESIS®</b> sanft energetisierend</p> <p>Claudia / Raum 1</p>		<p>08:00 – 09:00</p> <p><b>Early Bird Meditation</b> achtsam in Stille &amp; Bewegung</p> <p>Nanette / Raum 1</p>	<p>08:00 – 09:00</p> <p><b>SLING® TRAINING</b></p> <p>Duncan / Raum 2</p>	<p>08:00 – 09:00</p> <p><b>YOGA FLOW</b> aktivierend</p> <p>Michaela / Raum 1</p>
<p>10:15 – 11:15</p> <p><b>QI GONG</b> Gesundheitsschützendes Qi Gong</p> <p>Jutta / Raum 1</p>			<p>09:30 – 11:00</p> <p><b>YOGA FLOW</b> dynamisch und entspannt in den Tag</p> <p>Sasha / Raum 1</p>	<p>09:15 – 10:15</p> <p><b>PILATES</b> Wake up!</p> <p>Uli / Raum 1</p>
		<p>16:30 – 17:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b> Workout **</p> <p>Claudia / Raum 1</p>		
	<p>18:00 – 19:00</p> <p><b>SLINGS® &amp; Stretch</b></p> <p>Duncan / Raum 2</p>	<p>17:45 – 18:45</p> <p><b>POWER YOGA</b> Stärkung für Körper &amp; Geist</p> <p>Ulrike / Raum 1</p>	<p>18:00 – 19:00</p> <p><b>TRILOCHI®</b> im Fluss der Jahreszeiten</p> <p>Michaela / Raum 1</p>	
<p>18:15 – 19:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b> Schulter &amp; Nacken entspannt</p> <p>Duncan / Raum 1</p>	<p>18:00 – 19:00</p> <p><b>CHIYOGA® DANCE</b> Yoga &amp; Tanz vereint</p> <p>Michaela / Raum 1</p>	<p>19:00 – 20:00</p> <p><b>TRILOCHI®</b> Im Fluss der Jahreszeiten</p> <p>Michaela / Raum 1</p>	<p>19:15 – 20:30</p> <p><b>AERIAL YOGA</b> federleicht im Tuch</p> <p>Katja / Raum 2</p>	<p>18:15 – 19:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b> sanft energetisierend</p> <p>Duncan / Raum 1</p>
<p>18:15 – 19:30</p> <p><b>AERIAL YOGA</b> federleicht im Tuch</p> <p>Katja / Raum 2</p>	<p>19:15 – 20:30</p> <p><b>CHIYOGA® FLOW</b> im Fluss der Jahreszeiten</p> <p>Michaela / Raum 1</p>	<p>19:00 – 20:00</p> <p><b>SLING® TRAINING</b></p> <p>Claudia / Raum 2</p>	<p>19:15 – 20:30</p> <p><b>HATHA YOGA</b> Yoga zur Stressbewätigung</p> <p>Ulrike / Raum 1</p>	
<p>20:00 – 21:00</p> <p><b>QI GONG</b> bewegt und still **</p> <p>Jutta / Raum 1</p>		<p>20:15 – 21:15</p> <p><b>PILATES</b> Set your center!</p> <p>Uli / Raum 1</p>		<p>SAMSTAG / SONNTAG</p> <p>Einen aktuellen Event- und Workshop Plan findest du auf <a href="http://movingbones.de">movingbones.de</a></p>

\* Vorerfahrung empfehlenswert

\*\* Krankenkassenzuschüsse möglich, extra Buchung erforderlich

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.