

# GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 04.09.2017



# MOVING BONES

| MONTAG                                                                                                            | DIENSTAG                                                                                                   | MITTWOCH                                                                                                                    | DONNERSTAG                                                                                             | FREITAG                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>09:00 – 10:00</p> <p><b>GYROKINESIS®</b></p> <p>sanft energetisierend</p> <p>Claudia / Raum 1</p>              |                                                                                                            | <p>08:00 – 09:00</p> <p><b>Early Bird Meditation</b></p> <p>achtsam in Stille &amp; Bewegung</p> <p>Nanette / Raum 1</p>    |                                                                                                        | <p>08:00 – 09:00</p> <p><b>YOGA FLOW</b></p> <p>sanft aktivierend</p> <p>Michaela / Raum 1</p>                                    |
| <p>10:15 – 11:15</p> <p><b>QI GONG</b></p> <p>Gesundheitsschützendes<br/>Qi Gong</p> <p>Jutta / Raum 1</p>        |                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                        | <p>09:00 – 10:00</p> <p><b>PILATES</b></p> <p>Wake up!</p> <p>Uli / Raum 1</p>                                                    |
|                                                                                                                   |                                                                                                            | <p>16:30 – 17:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b></p> <p>Workout*</p> <p>Claudia / Raum 1</p>                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                   | <p>18:00 – 19:00</p> <p><b>SLINGS®<br/>&amp; Stretch</b></p> <p>Duncan / Raum 2</p>                        | <p>17:45 – 18:45</p> <p><b>POWER YOGA</b></p> <p>Stärkung für Körper &amp; Geist</p> <p>Ulrike / Raum 1</p>                 | <p>18:00 – 19:00</p> <p><b>TRILOCHI®</b></p> <p>im Fluss der Jahreszeiten</p> <p>Michaela / Raum 1</p> | <p>siehe Homepage</p> <p><b>YOGA FÜR TEENS</b></p> <p>Diese Workshops finden<br/>alle 6-8 Wochen statt.</p> <p>Michi / Raum 1</p> |
| <p>18:15 – 19:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b></p> <p>Schulter &amp; Nacken<br/>entspannt</p> <p>Duncan / Raum 1</p> | <p>18:00 – 19:00</p> <p><b>CHIYOGA® DANCE</b></p> <p>Yoga &amp; Tanz vereint*</p> <p>Michaela / Raum 1</p> | <p>19:00 – 20:00</p> <p><b>TRILOCHI®</b></p> <p>Faszien &amp; Meridiane<br/>– ein starkes Team</p> <p>Michaela / Raum 1</p> | <p>19:15 – 20:30</p> <p><b>AERIAL YOGA</b></p> <p>federleicht im Tuch</p> <p>Katja / Raum 2</p>        | <p>18:15 – 19:30</p> <p><b>GYROKINESIS®</b></p> <p>sanft energetisierend</p> <p>Duncan / Raum 1</p>                               |
| <p>18:15 – 19:30</p> <p><b>AERIAL YOGA</b></p> <p>federleicht im Tuch</p> <p>Katja / Raum 2</p>                   | <p>19:00 – 20:15</p> <p><b>CHIYOGA® FLOW</b></p> <p>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>19:30 – 20:30</p> <p><b>QI GONG</b></p> <p>Der fliegende Kranich</p> <p>Jutta / Raum 1</p>          |                                                                                                                                   |
| <p>20:00 – 21:00</p> <p><b>QI GONG</b></p> <p>bewegt und still</p> <p>Jutta / Raum 1</p>                          |                                                                                                            | <p>20:15 – 21:15</p> <p><b>PILATES</b></p> <p>Set your center!</p> <p>Uli / Raum 1</p>                                      |                                                                                                        | <p><b>SAMSTAG / SONNTAG</b></p> <p>Einen aktuellen Event-<br/>und Workshop Plan<br/>findest du auf<br/><b>movingbones.de</b></p>  |

\*Vorerfahrung empfehlenswert

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.