

GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 08.01.2018



MOVING BONES

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

* Vorerfahrung empfehlenswert

** Krankenkassenzuschüsse möglich, extra Buchung erforderlich

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.