

GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 18.06.2018



MOVING BONES

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

* Vorerfahrung empfehlenswert

** Krankenkassenzuschüsse möglich, extra Buchung erforderlich

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.