

GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 07.01.2019



MOVING BONES

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 QIGONG Gesundheitsschützendes Qi Gong Jutta / 60min				08:00 – 09:00 YOGA FLOW aktivierend Michaela / 60min
				09:15 – 10:15 PILATES Kraft & Balance Uli / 60min
		16:30 – 17:30 GYROKINESIS® Workout * Claudia / 60min		
		17:45 – 18:45 POWER YOGA Stärkung für Körper & Geist Ulrike / 60min		
18:15 – 19:30 GYROKINESIS® Schulter & Nacken entspannt Duncan / 75min	18:00 – 19:00 CHIYOGA® DANCE Yoga&Tanz vereint Claudia / Michaela / 60min	19:00 – 20:00 TRILOCHI® gestärkt durch den Winter 60min	18:00 – 19:00 TRILOCHI® gestärkt durch den Winter Michaela / 60min	18:15 – 19:30 GYROKINESIS® starker Rücken Duncan / 75min
18:15 – 19:30 AERIAL YOGA** federleicht im Tuch (Einsteiger willkommen) Katja / 75min	19:00 – 20:00 SLING® TRAINING stabile Mitte, freie Gelenke Duncan / 60min	19:00 – 20:00 SLING® TRAINING stabile Mitte, freie Gelenke Claudia / 60min	19:15 – 20:45 AERIAL YOGA** federleicht im Tuch (für Geübte) Katja / 90min	
19:45 – 20:45 YIN YOGA long, slow, deep Katja / 60min	19:15 – 20:45 CHIYOGA® FLOW Bewegung und Atmung im Fluss Michaela / 90min	20:15 – 21:15 PILATES Set your center! Uli / 60min	19:15 – 20:45 HATHA YOGA Yoga zur Stressbewältigung Ulrike / 90min	SAMSTAG / SONNTAG Einen aktuellen Event- und Workshop Plan findest du auf movingbones.de

* Vorerfahrung empfehlenswert
** mit Voranmeldung

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.