

# GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 07.01.2019



# MOVING BONES

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

\* Vorerfahrung empfehlenswert

\*\* mit Voranmeldung

\*\*\* dieser Kurs ist von den Kurspaketen 1 und 2 ausgeschlossen

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.