

GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 07.01.2019



MOVING BONES

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|--|--|---|
| | | | | 08:00 – 09:00 YOGA FLOW aktivierend Michaela / 60min |
| 09:30 – 10:30 QI GONG Gesundheitschützendes Qi Gong Jutta / 60min | | | | 09:15 – 10:15 PILATES Kraft & Balance Uli / 60min |
| | | 16:30 – 17:30 GYROKINESIS® Fascia Flow 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 / 60min | 19:00 – 20:00 TRILOCHI® bewegt entspannt Michaela / 60min | 18:00 – 19:00 TRILOCHI® entspannt bewegt 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 Claudia / 60min | 19:15 – 20:45 AERIAL YOGA** federleicht im Tuch (für Geübte) Katja / 90min | |
| 19:45 – 21:00 VINYASA MEETS YIN YOGA Indra / 75min | 19:15 – 20:30 CHIYOGA® FLOW Bewegung und Atmung im Fluss Michaela / 75min | 20:15 – 21:15 PILATES*** Set your center! Uli / 60min | 19:15 – 20:45 HATHA YOGA Yoga zur Stressbewältigung Ulrike / 90min | |
| | | | | SAMSTAG / SONNTAG Laufende Kurse, Events, DropIns und Workshops am Wochenende findest du auf unserer Startseite: movingbones.de |

* Vorerfahrung empfehlenswert

** mit Voranmeldung

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

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.