

GRUPPENKURSPLAN

Die Teilnahme an den Kursen ist zur Zeit nur mit einer Anmeldung per Email über events@movingbones.de möglich!
Bitte beachte, dass eine Anmeldung ab 5 Tagen vor dem jeweiligen Kurs möglich ist!



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 07:30 - 08:30 QI GONG wake up! Jutta / 60min | |
| 09:30 - 10:30 QI GONG bewegt & still Jutta / 60min | | | 09:00 - 10:00 CHIYOGA® FLOW im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 60min | 09:15 - 10:15 PILATES Kraft & Balance Uli / 60min |
| | | | | |
| | | | | Jeden 1. Freitag im Monat 16:30 - 18:00 YIN YOGA (GYROKINESIS® fällt an diesem Tag aus) Indra / 90min |
| 18:15 - 19:30 GYROKINESIS® Schulter & Nacken entspannt Duncan / 75min | 18:00 - 19:15 CHIYOGA® FLOW im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 75min | 17:00 - 18:00 GYROKINESIS® Flow Claudia / 60min | 17:45 - 18:45 TRILOCHI® im Fluss der Jahreszeiten Michaela / 60min | 17:30 - 18:40 GYROKINESIS® starker Rücken Duncan / 75min |
| 18:15 - 19:30 AERIAL YOGA federleicht im Tuch (Einsteiger willkommen) Katja / 75min | 19:30 - 20:45 HATHA YOGA Atmung & Meditation Kristina / 75min | 18:30 - 19:45 YOGA Vinyasa Flow Farina / 75min | 19:15 - 20:45 AERIAL YOGA federleicht im Tuch (für Geübte) Katja / 90min | SAMSTAG / SONNTAG Laufende Kurse, Events, DropIns und Workshops am Wochenende findest du auf unserer Startseite: movingbones.de |
| 20:00 - 21:15 ESSENTIAL MOVEMENT Christian / 75min | | 20:15 - 21:15 PILATES starke Mitte Uli / 60min | 19:15 - 20:30 YOGA zur Stressbewältigung Ricky / 75min | |

* Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.
** dieser Kurs ist von den Kurspaketen 1 und 2 ausgeschlossen

Die Gruppenkurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten.