

Kursplan

flow move . das Studio für Bewegung

Wasserwerksweg 8 • 24222 Schwentimental • 0431 - 78 58 452

Kurse orange

Fortlaufende Kurse, Teilnahme nach Absprache jederzeit möglich!
Bitte melden Sie sich für Ihre 1. Probestunde (10,00€) telefonisch an.

Kurse rot

Zeitlich begrenzte Extrakurse, Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bezahlung! Kurse rot finden nur bei genügend Teilnehmern statt.

Änderung für die Sommerferien 2019 (nur 5 Wochen!):

Mo 1.Juli - Fr 2.August Sommerferien

Mo 5. - Do 8.Aug: Alle Kurse laut Plan (für 26. - 22.Aug)

Fr 9.Aug nur: 9.45 Uhr Yoga Rücken & Nidra (für den 30.Aug)

Wegen einer Fortbildung findet dann vom 26. - 30.Aug kein Unterricht statt!

Gültig ab: 5.August 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9.15 - 10.00 Fit Mix	9.30 - 10.30 Pilates	
		10.00 - 11.00 Yoga am Morgen		9.45 - 11.00 Yoga Rücken & Yoga Nidra
16.45 - 18.00 Power Yoga				<u>16.30 - 17.45</u> Yoga Rücken & Nidra ab 8.Nov 4x75min. Anmeldung nötig!
18.00 - 19.00 Fit Mix	17.30 - 18.30 Indoor Cycling	18.00 - 19.15 Yoga Rücken & Yoga Nidra	17.45 - 18.45 Pilates	18.00 - 19.00 Yoga Entspannung
19.00 - 20.00 Indoor Cycling	18.45 - 19.45 Pilates	<u>19.30 - 20.30</u> Meditation ab 13.Nov 4x60min. Anmeldung nötig!	18.45 - 19.30 Work out	
	19.45 - 20.30 Work out		19.30 - 20.30 Indoor Cycling	

flow move am Wochenende

So 22.Sep 2019	FaszienTraining	10.30 - 12.30 Uhr
Fr 18.Okt 2019	Beginn der Yogalehrerausbildung	9.00 Uhr
Fr 8.-29.Nov 2019	Yoga Rücken & Nidra	16.30 - 17.45 Uhr
Mi 13.Nov 2019	Meditation	19.30 - 20.30 Uhr
So 24.Nov 2019	FaszienTraining	10.30 - 12.30 Uhr

Ab Oktober 2019 200 h YA Yogalehrer Ausbildung