

# Kursplan

## flow move . das Studio für Bewegung

Wasserwerksweg 8 • 24222 Schwentinental • 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.

**Osterferien:** Mo 30.März - Fr 17.April 2020

**Himmelfahrtferien:** Fr 22.Mai 2020

**Gültig ab: 3.März 2020**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9.15 - 10.00 <b>Fit Mix</b>	9.30 - 10.30 <b>Pilates</b>	
		10.00 - 11.00 <b>Yoga am Morgen</b>		9.45 - 11.00 <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>
16.45 - 18.00 <b>Power Yoga</b>		<u>16.30 - 17.45</u> <b>Beckenbodenkurs</b> BB 2: 4. - 25.März		
18.00 - 19.00 <b>FitMix</b>	17.30 - 18.30 <b>Indoor Cycling</b>	18.00 - 19.15 <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>	17.45 - 18.45 <b>Pilates</b>	18.00 - 19.00 <b>Yoga Entspannung</b>
19.15 - 20.30 <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>	18.45 - 19.45 <b>Pilates</b>		18.45 - 19.30 <b>Work out</b>	
	19.45 - 20.30 <b>Work out</b>		19.30 - 20.30 <b>Indoor Cycling</b>	

### flow move am Wochenende

So 1.März 2020	Beckenboden 1	10.00 - 14.15 Uhr
*So 22.März 2020	Beckenboden 2	10.00 - 14.15 Uhr
Fr 17.Apr 2020	Beginn der 200h YA Yogalehrerausbildung	
Sa 31.Okt 2020	Beginn der +300h YA Yogalehrerausbildung	
* Geänderter Termin !!!		

Ab April 2020: 200 h YA flow move Yogalehrer Ausbildung

Ab Okt 2020: +300h YA flow move Yogalehrer Ausbildung



weitere Infos: [www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de](http://www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de)

