

# 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 & §20 Präventionskurse.  
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bezahlung!  
Kurse rot finden nur bei genügend Teilnehmern statt.

**Gültig ab: 19.Oktober 2020**

Weihnachtsferien: Mo 21.Dez 2020 - Mi 6.Jan 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			<u>9.30 - 10.30</u> <b>Pilates</b>	
		<u>10.15 - 11.15</u> <b>Yoga am Morgen</b>	<u>10.45 - 12.00</u> <b>Präventionskurs</b> Hatha Yoga/Entspannung 8x75min. ab 22.Okt	<u>9.45 - 11.00</u> <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>
<u>16.30 - 17.45</u> <b>Power Yoga</b>				<u>16.30 - 17.45</u> <b>Präventionskurs</b> Hatha Yoga/Entspannung 8x75min. ab 23.Okt
<u>18.00 - 19.00</u> <b>FitMix</b>	<u>17.00 - 18.15</u> <b>Präventionskurs</b> Hatha Yoga 8x75min. ab 20.Okt	<u>18.00 - 19.15</u> <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>	<u>17.30 - 18.30</u> <b>Pilates</b>	<u>18.00 - 19.00</u> <b>Yoga Entspannung</b>
<u>19.15 - 20.30</u> <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>	<u>18.30 - 19.30</u> <b>Pilates</b>	<u>19.30 - 20.45</u> <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>	<u>18.45 - 19.30</u> <b>Work out</b>	
	<u>19.45 - 20.30</u> <b>Work out</b>		<u>10.45 - 12.00</u> <b>Präventionskurs</b> Hatha Yoga/Entspannung 8x75min. ab 22.Okt	

**flow move**  
am  
**Wochenende**

**Ab jetzt sind Anmelden für die  
kommenden Yogalehrerausbildungen möglich:**

Do 14.Okt 2021 Beginn der +300h YA Yogalehrerausbildung

**Ab Okt 2020: 200 h YA flow move Yogalehrer Ausbildung**  
**Ab Okt 2021: +300h YA flow move Yogalehrer Ausbildung**



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

