

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: 18.Oktober 2021

Weihnachtsferien: Do 23.Dez 2021 - Fr 7.Jan 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9.30 - 10.30 Pilates	9.45 - 11.00 Yoga Rücken & Yoga Nidra
		10.15 - 11.15 Yoga am Morgen	10.45 - 12.00 Präventionskurs Hatha Yoga/Entspannung ab 21.Okt. 8x75min.	11.15 - 12.30
16.30 - 17.45 Power Yoga		16.30 - 17.45 Beckenbodenkurse TN nur nach Anmeldung! ab 20.Okt. 4x75min		16.30 - 17.45
18.00 - 19.00 FitMix	17.00 - 18.15 Präventionskurs Hatha Yoga ab 19.Okt. 8x75min.	18.00 - 19.15 Yoga Rücken & Yoga Nidra	17.30 - 18.30 Pilates	18.00 - 19.00 Yoga Entspannung
19.15 - 20.30 Yoga Rücken & Yoga Nidra	18.30 - 19.30 Pilates		18.45 - 19.30 Work out	19.15 - 20.15 Meditation f. Anfänger ab 5. Nov. 4x60min.
	19.45 - 20.30 Work out		19.45 - 21.00 Präventionskurs Hatha Yoga/Entspannung ab 21.Okt. 8x75min.	

*Ab 1.Okt 2022 startet die nächste
200h Yoga Alliance Hatha Yoga Lehrer/in Ausbildung.*



weitere Infos: www.yogalehrer-ausbildung-kiel.de

