

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.April 2022

Himmelfahrtsfrei: Fr 27.Mai 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			<u>9.30 - 10.30</u> Pilates	<u>9.45 - 11.00</u> Yoga Rücken & Yoga Nidra
		<u>10.15 - 11.15</u> Yoga am Morgen	<u>10.45 - 12.00</u> Präventionskurs Hatha Yoga/Entspannung 5.Mai - 30.Juni 8x	
<u>16.30 - 17.45</u> Power Yoga				<u>16.30 - 17.45</u>
<u>18.00 - 19.00</u> FitMix	<u>17.00 - 18.15</u> Präventionskurs Hatha Yoga Anfänger 3.Mai - 21.Mai 8x	<u>18.00 - 19.15</u> Yoga Rücken & Yoga Nidra	<u>17.30 - 18.30</u> Pilates	<u>18.00 - 19.00</u> Yoga Entspannung
<u>19.15 - 20.30</u> Yoga Rücken & Yoga Nidra	<u>18.30 - 19.30</u> Pilates	<u>19.30 - 20.45</u> Präventionskurs Hatha Yoga/Entspannung 4.Mai - 22.Juni 8x	<u>18.45 - 19.30</u> Work out	
	<u>19.45 - 20.30</u> Work out		<u>19.45 - 21.00</u>	

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



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

