

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

**Gültig ab: 15.August 2022**

**Herbstferien: Mo 10.Okt - Fr 21.Okt 2022**

| Montag  | Dienstag                                | Mittwoch  | Donnerstag                              | Freitag  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | <u>9.30 - 10.30</u><br><b>Pilates</b>   | <u>9.45 - 11.00</u><br><b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b> |
|   |   | <u>10.15 - 11.15</u><br><b>Yoga am Morgen</b>               |   |  |
| <u>16.30 - 17.45</u><br><b>Power Yoga</b>                   |   |   |   |  |
| <u>18.00 - 19.00</u><br><b>FitMix</b>                       |   | <u>18.00 - 19.15</u><br><b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b> | <u>17.30 - 18.30</u><br><b>Pilates</b>  | <u>18.00 - 19.00</u><br><b>Yoga Entspannung</b>            |
| <u>19.15 - 20.30</u><br><b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b> | <u>18.30 - 19.30</u><br><b>Pilates</b>  |   | <u>18.45 - 19.30</u><br><b>Work out</b> |  |
|   | <u>19.45 - 20.30</u><br><b>Work out</b> |   |   |  |