

# 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: 9.März 2023**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			<u>9.30 - 10.30</u> <b>Pilates</b>	<u>9.45 - 11.00</u> <b>Yoga Rücken &amp; Yoga Nidra</b>
		<u>10.15 - 11.15</u> <b>Yoga am Morgen</b>	<u>10.45 - 12.00</u> <b>Yoga für Anfänger</b> Krankenkassenkurs 27.April -29.Juni 8x75min.	
<u>16.30 -17.45</u> <b>Power Yoga</b>		<u>16.45 - 17.45</u> <b>Beckenbodenkurs</b> 3.Mai -7.Juni 6x60min.		<u>16.45 - 17.45</u> <b>Atem Yoga</b> 2. - 30.Juni 5x60min.
<u>18.00 - 19.00</u> <b>FitMix</b>		<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 Entspannung</b> Krankenkassenkurs 26.April -14.Juni 8x75min.	<u>18.45 - 19.30</u> <b>Work out</b>	
	<u>19.45 - 20.30</u> <b>Work out</b>			