

Kursplan

flow move . das Studio für Bewegung

Wasserwerksweg 8 • 24222 Schwentental • 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: 29.Januar 2025

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>16.45 - 18.00</u> Power Yoga				<u>16.45 - 17.45</u> <i>Pilates für Anfänger</i> 28.Feb - 4.April 6x
<u>18.00 - 19.00</u> FitMix	<u>17.15 - 18.15</u> <i>Yoga für Anfänger</i> Krankenkassenkurs 28.Jan - 18.März 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 - 20.30</u> <i>Yin Yoga</i> Krankenkassenkurs ! 12.Feb - 2.April !	<u>18.45 - 19.30</u> Work out	
	<u>19.45 - 20.30</u> Work out			

Extrakurse am Wochenende:

So 23.Feb Faszientraining mit und ohne Rolle 10.00 - 12.15 Uhr
Sa+So 5+6.April Beckenbodenkurs 10.00 - 14.00 Sa/13.00 Uhr So
Sa+So 17.+18.Mai Füße-Knie-Hüfte-Beinachse 10.00 - 14.00 Sa/13.00 Uhr So

Am 13.Sep 2025 startet die nächste Ausbildung zur 200h Yogalehrer/in im flow move.



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

