

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: 1. Februar 2026

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>18.00 - 19.00</u> FitMix		<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>18.45 - 19.30</u> Work out	
	<u>19.45 - 20.30</u> Work out			

Präventionskurs:

Hatha Yoga und Yin Yoga Sa 21. + So 22. März 2026 10.00 - 13.15 Uhr