

Kursplan HERBST 2019 (Gültig ab 16.09.)



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Studio 2	Kursraum	Kursraum	KR/Studio 2	Kursraum
07:00											
08:45	Mat Starker Rücken (Denitsa)			Reformer I – II ** (Anke/Olga)			Reformer II (Anke) 09:00h English			Bodytoning meets TRX® (Olga)	
10:00								Yoga Flow & Release (Kathleen)* ab 07.11. 6x 10:15h			Mat II (Anke/Deni)
11:30											TRX® Pilates (Anke/Deni)
14:00										Reformer creative I – II (Olga)	
17:30			Prenatal Pilates (Anke)		Postnatal Pilates * (Anke) ab 18.09.			FaszienFit (Anke) 50 min.			
18:30/ 18:45	Pilates Props I – III (Denitsa)	Reformer I (Olga)** English		Reformer III (Anke)	Animal Flow® (Denitsa) * ab 02.10. 6x	Reformer I (Olga)	Reformer III (Anke)	Prenatal Pilates (Denitsa)	Welcome Weekend Mat I - II (Joanna)		
20:00	Mat I (Denitsa)	Reformer II (Olga)	Mat Flow III (Anke) Deutsch/English		TRX® Functional (Olga)		Reformer II (Denitsa) English	Mat I (Mareike) **			

* Intensivkurs (geschlossene Kurse) // ** ab Oktober (bei ausreichend Anfragen)

Animal Flow 79 EUR // YOGA 75 EUR, für Mitglieder nur 59 EUR (Buchung per E-Mail)

REFORMER KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT! REFORMER CLASSES MINIMUM 3 PERSONS. BITTE WARTELISTEN NUTZEN. PLEASE USE THE WAITLISTS!

NEUE KURSE

montags, 18:45h Reformer I mit Olga

dienstags, 8:45h Reformer I – II mit Anke/Olga

donnerstags, 17:30h FaszienFit mit Anke

donnerstags, 20:00h Pilates Mat I mit Mareike

WIEDER DA :-)

montags, 18:45h Small Equipment mit Denitsa

samstags, 8:45h Bodytoning meets TRX®, Olga

samstags, 14:00h Reformer all Level mit Olga

sonntags, 11:30h TRX® Pilates mit Anke/Deni

SPECIALS & INTENSIVKURS

REFORMER SPECIALS mit Anke

12.10. HAPPY HIPS – 22€

23.11. HAPPY HIPS – 22€

ANIMAL FLOW®

02.10. – 06.11. mittwochs 18:45h 6x

HATHA YOGA FLOW & RELEASE

07.11. – 19.12. donnerstags 10:15h 6x

RETREATS

WILD WEEKEND ESCAPE

18. – 20. OKTOBER

noch 1 Doppelzimmer frei

PROVENCE ESCAPE 2020

Daten werden bald veröffentlicht

Platz reservieren vorab per E-Mail

WORKSHOPS & EVENTS

27.10. 14 – 16:30h.

FASZINATION FASZIEN TRAINING WORKSHOP MIT ANKE

Zusatztermin wegen der hohen Nachfrage

22.11. 17 – 19h.

HAPPY PELVIC FLOOR. HAPPY BACK.

WORKSHOP MIT OLIVIA RICHTER

Was hat der Beckenboden mit meinen Rückenschmerzen zu tun? Wie kann ich die Funktion von Beckenboden und Lendenwirbelsäule positiv beeinflussen?

15.12. ALINEO XMAS Markt & CANDLE LIGHT FLOW

MITTAGS: Mini-Markt, schöne Präsente finden, Kekse, Tee und Get-together.

FRÜHER ABEND: MAT FLOW Kurs, Mindfulness mit anschließendem Beisammensein bei Kerzenlicht, Kuchen und Kakao.

Kursplan HERBST 2019

