



Dein Studio  
in Osnabrück.



# KURSPLAN

AB 1. OKTOBER GÜLTIG

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

## VORMITTAGSKURSE

| MONTAG | DIENSTAG                                                         | MITTWOCH | DONNERSTAG                                 | FREITAG                                     | SONNTAG                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| —      | 10:00 – 11:00<br><b>Rücken- &amp; Faszientraining</b><br>60 Min. | —        | 10:00 – 11:00<br><b>Pilates</b><br>60 Min. | 10:00 – 11:00<br><b>Yoga Mix</b><br>60 Min. | 10:30 – 11:30<br><b>Yoga Slow Flow</b><br>60 Min.<br><div>Alle 14 Tage</div> |

## NACHMITTAGS- & ABENDKURSE

| MONTAG                                                           | DIENSTAG                                   | MITTWOCH                                                   | DONNERSTAG                                                       | FREITAG | SONNTAG |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 17:30 – 18:30<br><b>Rücken- &amp; Faszientraining</b><br>60 Min. | 18:00 – 19:00<br><b>Pilates</b><br>60 Min. | 17:45 – 18:45<br><b>Yin Yoga</b><br>60 Min.                | 17:45 – 18:45<br><b>Rücken- &amp; Faszientraining</b><br>60 Min. | —       | —       |
| 18:45 – 20:00<br><b>Hatha Yoga</b><br>75 Min.                    | —                                          | 19:00 – 20:00<br><b>Yoga Mix</b><br>Hatha & Vinyasa Basics | 19:00 – 20:00<br><b>Salsation®</b><br>60 Min.                    | —       | —       |



Für alle Level  
geeignet.



Bitte 10 Minuten  
vor Kursbeginn kommen.



Alle 14 Tage  
sonntags.



LEWEN Move & Flow  
Pagenstecherstraße 65A  
49090 Osnabrück

[www.lewen-move-flow.de](http://www.lewen-move-flow.de)

