

Unser Kursplan

Die Kurse finden nur ab einer Teilnehmerzahl von min. **3 Personen** statt.
Eine Anmeldung ist **24h im Voraus** erforderlich!

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Open Gym	17:30 - 21:15	6:00 - 8:00 17:30 - 21:15	17:30 - 21:15	17:30 - 21:15	10:00 - 12:00 17:30 - 21:15	11:15 - 14:00	10:00 - 14:00
10:00 - 11:00						NBF MURPH Halle 2 Yoga Therapie Halle 1	NBF Fortschrittsverfolgung Krafttest + Körperbilder 1 mal im Quartal Alle Termine findest du in unserer App.
11:15 - 12:15							
16:30 - 17:30							
17:45 - 18:45	Fundamental Class	Kettlebell & Core	Calisthenics	Fundamental Class	Movement & Ropeflow		
19:00 - 20:00	Calisthenics	Performance Class	Ballern	Dynamic Flow Yoga / Halle 1 Performance Class / Halle 2	Calisthenics		
20:15 - 21:15	Deep sleep Meditation & Yoga						

Discover: Erlerne fundamentale Bewegungsmuster und entdecke deinen Körper.

Improve: Verbessere deine Fähigkeiten und lerne neue Skills und Bewegungsmuster.

Play & Connect: Entdecke deinen Körper in für dich neuen und kreativen Bewegungsabläufen.

LIVE.LOVE.MOVE