

261-R3J095 BODEGA moves® & Functional Flows

Beginn	Montag, 13.04.2026, 08:20 - 09:20 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Anne Zauner
Mitzubringen	eigene Matte
Kursort	Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

Starte energiegeladen in den Tag mit kraftvollen Yoga und mobilisierenden Functional Flows. BODEGA moves und Functional Flows sind ein funktionales Ganzkörpertraining, die Body-Workout-Elemente mit kraftvollen Power-Yoga-Übungen kombinieren. Sie sind darauf ausgelegt, die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und durch eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Balance den Körper zu fordern. Das Training stärkt vor allem die Core- und Rückenmuskulatur.

Termine

Datum		Ort
13.04.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
20.04.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
27.04.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
04.05.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
11.05.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
18.05.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
01.06.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
08.06.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier

[zur Kursdetail-Seite](#)