

261-R3J096 BODEGA moves® & Functional Flows

Beginn	Montag, 15.06.2026, 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
15.06.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
22.06.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
29.06.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
06.07.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
13.07.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
20.07.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
27.07.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
03.08.2026	08:20 - 09:20 Uhr Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier

[zur Kursdetail-Seite](#)