

262-R3J095 BODEGA moves® & Functional Flows

Beginn	Montag, 21.09.2026, 08:20 - 09:20 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
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
21.09.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
28.09.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
05.10.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
12.10.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
19.10.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
26.10.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
02.11.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier
09.11.2026	08:20 - 09:20 Uhr	Karl-Rolle-Straße 66, Eggenfelden, Tanzschule Linsmeier

[zur Kursdetail-Seite](#)