



KURSPROGRAMM HERBST 2020

Motion Rooms
Raum für Bewegung & Gesundheit
Bachlechnerstraße 46
6020 Innsbruck

Tel: +43 699 107 68 928
Tel: +43 650 414 7674
info@motionrooms.at
www.motionrooms.at

VORMITTAG BIS 12 UHR

NACHMITTAG AB 16 UHR

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
VORMITTAG BIS 12 UHR	<p>09.00-10.15 Uhr YOGA 60+ Marion Gänzer</p>	<p>07.30-08.45 Uhr TAI CHI Laurin Pöschl</p> <p>09.00-10.15 Uhr PARKINSON BOXEN Laurin Pöschl</p> <p>10.30-11.30 Uhr MUMMY FIT Anna Kath. Schumacher</p>	<p>07.45-08.30 Uhr PRANA YOGA- Morgen Quickie 45' Patricia Van Asbröck</p> <p>09.00-10.30 Uhr Ganzheitliches YOGA der Selbstheilungskräfte Patricia Van Asbröck</p> <p>12.30-13.00 Uhr MITTAGS MEDITATION 30' Patricia Van Asbröck</p>	<p>09.30-10.30 Uhr MAMA PILATES - Rückbildung Gerti Obermeier</p> <p>10.30-11.30 Uhr BABY SHIATSU Gerti Obermeier</p> <p>09.00-10.15 Uhr PARKINSON BOXEN Laurin Pöschl</p> <p>09.30-10.30 Uhr MAMA PILATES - Rückbildung (mit Babies) Gerti Obermeier</p>
NACHMITTAG AB 16 UHR	<p>17.30-18.45 Uhr SAFE®FLOOR - Reboot your Spine Gitti Köck</p> <p>19.00-20.15 Uhr SAFE®FLOOR - Reboot your Spine Gitti Köck</p>	<p>17.30-18.45 Uhr YOGA zur Blockadenlösung Patricia Van Asbröck</p> <p>16.00-17.15 Uhr Box- und Koordinations- training für Kinder Laurin Pöschl</p> <p>19.00-20.15 Uhr FORREST YOGA® Lara Krottil</p> <p>17.00-18.00 Uhr YIN YOGA (Kleingruppe) Christina-Maria Gress</p> <p>18.00-19.15 Uhr YOGA ganzheitlich erleben Christina-Maria Gress</p> <p>19.30-20.45 Uhr YOGA für Menschen mit Bluthochdruck Christina-Maria Gress</p> <p>19.30-20.50 Uhr MODERN- CONTEMPORARY DANCE Paolo Baccarani</p>	<p>17.00-18.15 Uhr KICKBOXEN Laurin Pöschl</p> <p>19.30-21.00 Uhr AFRO CUBAN SALSA Julia Rojas</p> <p>17.30-18.30 Uhr PILATES für Anfänger Johanna Günther</p> <p>18.30-19.30 Uhr PILATES Rückenfit Johanna Günther</p> <p>19.30-20.30 Uhr CHI FLOW Daniel Renner</p>	<p>17.45-18.15 Uhr MEDITATION Christina-Maria Gress</p> <p>18.15-19.30 Uhr TAI CHI Laurin Pöschl</p> <p>19.30-21.00 Uhr Afro Cubano Julia Rojas</p>