

# Animal Flow®

Kursnummer	252A241171
Beginn	Dienstag, 28.10.2025, 20:15 - 21:00 Uhr
Dauer	6 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Alexandra Aleksieva
Kursentgelt	42,00 €

Animal Flow® ist ein modernes, ganzheitliches Bewegungsprogramm, das Elemente aus Mobility, Bodyweight-Training und Flow-Work verbindet. Es eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene und fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein.  
Der Kurs ist auch für Neulinge geeignet. Alle trainieren auf ihrem eigenen Niveau.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
04.11.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
11.11.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
18.11.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
25.11.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.12.2025	20:15 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)