

# 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](#)