



Bewegung im Park 2021 - Kursprogramm

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kursleiter*in Institution/Verein
Do, 22.07.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (Kinder und Jugendliche) Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (18 - 50 Jährige) Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (50+)	Mario Materne TuS Damm
Sa, 24.07.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Pilates Stretching & Mobility dynamisch Stretching & Entspannung	Fee Meissner Flexible Mentor
Do, 29.07.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Budokon Mobility Functional Yoga Mobility 50+	Alexandra & Jochen Geis YOGALEBEN – Yoga&Mobility
Sa, 31.07.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Entspannt in den Tag (Einsteiger*innen) Einführung QiGong – 5 Elemente (Einsteiger*innen) 18 Taiji QiGong Übung (Fortgeschrittene)	Heike Gutwerk Bewegungs-frei-Raum
Do, 05.08.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	MamiVit HIIT THE BEAT - Breakletics Functional Training	Bibi Roth & Jörg Oberle FT Club Aschaffenburg
Sa, 07.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Functional Training FamilyVit HIIT THE BEAT - Breakletics	Bibi Roth & Jörg Oberle FT Club Aschaffenburg
Do, 12.08.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Mama-Papa-Kind YOGA Dynamischer YOGA Flow YOGA Zeit für dich	Janine Weikum „barfuss“ Yoga
Sa, 14.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	YOGA Zeit für dich Mama-Papa-Kind YOGA Dynamischer YOGA Flow	Janine Weikum „barfuss“ Yoga
Do, 19.08.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	HIIT the Beat by Breakletics BackAttack: Rücken gut – alles gut Mach dich locker! Mobility & Stretch	Daniela Gebauer (SpackAttack) & Christina Backes



STADT ASCHAFFENBURG

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kursleiter*in Institution/Verein
Sa, 21.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Morning Routine XL Bauch Beine Po Functional Training	Kerstin Brückner (BrücknerFitness)& Christian Reichberg (sportsbuddy)
Do, 26.08.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Funktionelle Gymnastik Funktionelle Gymnastik Funktionelle Gymnastik	Erik Laub
Sa, 28.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Pilates Workout Pilates Fuß Training Faszienpilates	Beata & Jörg Arnold Pilates-Zentrum-AB GmbH
Do, 02.09.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Functional Training - Körperkraft BackAttack: Rücken gut – Alles gut! Entspann dich mal! Relaxing-Variationen	Daniela Gebauer (SpeckAttack)& Christian Reichberg (sportsbuddy)
Sa, 04.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Fit in den Tag – aktive(s) Beweglichkeit(straining) Animal Flow Core Drumming	Kerstin Brückner (BrücknerFitness)& Christian Reichberg (sportsbuddy)
Do, 09.09.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (Kinder und Jugendliche) Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (18 - 50 Jährige) Ballgewöhnung und Gedächtnistraining (50+)	Mario Materne TuS Damm
Sa, 11.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Mobility & Activation Core Training Faszientraining	Clemens Willig Clemensofit
Do, 16.09.	17:30 – 18:15 18:30 – 19:15 19:30 – 20:15	Animal Flow Core Drumming HYROX	Kerstin Brückner (BrücknerFitness)& Christian Reichberg (sportsbuddy)
Sa, 18.09. ¹	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Gefahrenbewusstsein – Prävention: Erkennen & Vermeiden von bedrohlichen Situationen Selbstbehauptung – Flucht oder Hilfe Körperliche Verteidigung – Selbstverteidigung: Verteidigungstechniken	Alexander Ranavolo

¹Teilnahme an den Kursen am 18.09. nur mit negativen, tagesaktuellen Schnelltest ODER vollständig geimpft ODER Genesen – Nachweise bitte mitbringen
Änderungen vorbehalten! Weitere Informationen und Änderungen unter www.aschaffenburg.de/bewegungimpark2021