



Bewegung im Park

vom 1. Aug. bis 26. Sept. 2020, immer am Samstagvormittag



Veranstaltungsort:

Park Schöntal, auf
der Wiese
gegenüber des
blauen Klaviers.

Keine Durchführung
bei Unwetter und
Regen!



1. und 8. August 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Meditation
- 10:00 - 10:45 Uhr Yoga Basic
- 11:00 - 11:45 Uhr Yoga Basic

15. und 22. August 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Yoga aktiv
- 10:00 - 10:45 Uhr Yin Yoga
- 11:00 - 11:45 Uhr Yoga Meditation

29. August 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Pilates Basic
- 10:00 - 10:45 Uhr Pilatoes
- 11:00 - 11:45 Uhr Faszienspilates

5. September 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Breakletics - HIIT the Beat
- 10:00 - 10:45 Uhr Functional Training-Burn
- 11:00 - 11:45 Uhr Functional Training-Strength

12. September 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Yoga Basic
- 10:00 - 10:45 Uhr Yoga aktiv
- 11:00 - 11:45 Uhr Faszienyoga

19. September 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Breakletics - HIIT the Beat
- 10:00 - 10:45 Uhr Functional Training-Burn
- 11:00 - 11:45 Uhr Vinyasa Yoga

26. September 2020

- 9:00 - 9:45 Uhr Pilates Basic
- 10:00 - 10:45 Uhr Pilatoes
- 11:00 - 11:45 Uhr Faszienspilates

**Kostenloses
Programm der
Stadt Aschaffenburg**

Die Teilnahme ist nur mit Abgabe der Kontaktdaten sowie Zustimmung der Hygieneregeln und Datenschutzbestimmungen möglich. Diese finden Sie zum Download und Ausfüllen unter www.aschaffenburg.de/gesundheitaktuell

