



Bewegung im Park 2020 - Programm

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kursleiter/in
Sa, 01.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Meditation Yoga Basic Yoga Basic	Simone Morhard
Sa, 08.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Meditation Yoga Basic Yoga Basic	Simone Morhard
Sa, 15.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Yoga aktiv (Hatha Yoga) Yoga für Entspannung und Flexibilität (Yin Yoga) Yoga Meditation (Yoga Nidra)	Lisa Staudt
Sa, 22.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Yoga aktiv (Hatha Yoga) Yoga für Entspannung und Flexibilität (Yin Yoga) Yoga Meditation (Yoga Nidra)	Lisa Staudt
Sa, 29.08.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Pilates Basic Pilatoes Faszienpilates	Jörg & Beata Pilates- Zentrum-AB- GmbH
Sa, 05.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Breakletics – HIIT the Beat Functional Training - Burn Functional Training - Strength	Daniela Gebauer & Jörg Oberle FT-Club Aschaffenburg
Sa, 12.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Yoga Basic Yoga aktiv (Hatha Yoga) Faszienyoga	Natalja Mansouri
Sa, 19.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Breakletics – HIIT the Beat Functional Training - Burn Vinyasa Yoga	FT-Club Aschaffenburg
Sa, 26.09.	09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 11:00 – 11:45	Pilates Basic Pilatoes Faszienpilates	Jörg & Beata Pilates- Zentrum-AB- GmbH