

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
					08:00 - 09:00 movedo®	08:00 - 08:45 Rehasport			
09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:30 Mama Fit mit Baby	09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik		09:00 - 10:00 Rücken Qi Gong		08:45 - 09:30 Rehasport	09:00 - 10:00 Rücken Yoga	09:00 - 10:00 Fitness & Figur	
10:00 - 11:00 Yoga	10:30 - 11:30 Mama Fit mit Baby			10:00 - 11:00 Rücken Qi Gong			10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Pilates	
				11:00 - 11:45 Rehasport			11:00 - 12:00 movedo®		



Kursplan

030 64958282

info@bewegungsart.de

									14:00 - 19:00 bewegungsart AKADEMIE
		14:30 - 15:30 Kinderkarate			15:00 - 15:45 Kinderturnen		15:30 - 16:30 Kinderkarate		
		15:30 - 16:30 Kinderkarate			15:45 - 16:30 Kindertanz		16:30 - 17:45 Kinderkarate		
16:00 - 16:45 Kinderturnen	16:00 - 17:00 Mama Fit mit Baby	16:30 - 17:30 Kindertanz			16:30 - 17:15 Kindertanz	17:00 - 18:00 WSG & Pilates			17:00 - 18:00 Rücken Qi Gong
16:45 - 17:30 Kindertanz	17:00 - 18:00 Fitness für Schwangere								
18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 Feldenkrais	18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00 movedo®	18:00 - 19:00 Fitness & Figur	18:00 - 19:00 movedo®	18:00 - 19:00 Yoga	18:00 - 19:00 Rücken Qi Gong	18:00 - 19:00 Rücken Qi Gong	
19:00 - 20:30 Yoga	19:00 - 20:00 movedo®	19:00 - 20:00 Pilates	19:00 - 20:00 movedo®	19:00 - 20:00 Pilates	19:00 - 20:00 movedo®	19:00 - 20:30 Yoga	19:00 - 20:00 movedo®		
	20:00 - 21:00 Pilates	20:00 - 21:00 Pilates	20:00 - 21:00 movedo®	20:00 - 21:00 Pilates	20:00 - 21:00 movedo®		20:00 - 21:00 Rücken Qi Gong		

Kursiv - geplante Kurse

09:00 - 10:00 Nordic Walking
10:30 - 11:30 Nordic Walking

Grau - externe Kurse

19:00 - 20:00 Nordic Walking



5 Bewegungsideen **1** Bewegungskonzept

•verbindet: Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining, Meridiandehnung
•trainiert: Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung, Entspannung