



## Bewegung im Park 2024 (BiP24) – Kursprogramm

Datum	Ort	Uhrzeit	Veranstaltung	Kursleiterinnen
Samstag, 27.07.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	Gesunder Rücken & offene Hüften	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		10:00 - 10:45 Uhr	Guten Morgen Yogastretch	Janine Weikum (barfuss Yoga)
		11:00 - 11:45 Uhr	Energievoller Yogaflow	Janine Weikum (barfuss Yoga) für Erfahrene
Donnerstag, 01.08.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Rückenyooga goodbye Stress	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		18:30 - 19:15 Uhr	Gesunder Rücken & bewegliche Hüften	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		19:30 - 20:15 Uhr	Innere Balance & Ruhe	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
Samstag, 03.08.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	PowerMama Fitnesstraining (mit Kind)	Pauline Pollara (PowerMama)
		10:00 - 10:45 Uhr	Kraftvolles Yoga-Pilates	Pauline Pollara (PowerMama)
		11:00 - 11:45 Uhr	Zeit für Dich - Yoga	Pauline Pollara (PowerMama)
Donnerstag, 08.08.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Power Yoga (mit Kind)	Elbert (HerzüberKopf Yoga)
		18:30 - 19:15 Uhr	Yoga zum Kennenlernen	Susanne Beckmann (Innenleben-Raum-geben)
		19:30 - 20:15 Uhr	Yoga zum Entspannen	Susanne Beckmann (Innenleben-Raum-geben)
Samstag, 10.08.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	Entspannung für Schulter & Nacken	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		10:00 - 10:45 Uhr	functional fitness X HYROX - Brückner	Kerstin Brückner (Funktional Fitness)
		11:00 - 11:45 Uhr	Core u Stretching - Brückner	Kerstin Brückner (Funktional Fitness)
Donnerstag, 15.08.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Maria Himmelfahrt	
		18:30 - 19:15 Uhr	Maria Himmelfahrt	
		19:30 - 20:15 Uhr	Maria Himmelfahrt	
Samstag, 17.08.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	Power Yoga (mit Kind)	Veronika Elbert (HerzüberKopf Yoga)
		10:00 - 10:45 Uhr	functional fitness X HYROX	Kerstin Brückner (Funktional Fitness)
		11:00 - 11:45 Uhr	Core und Stretching	Kerstin Brückner (Funktional Fitness)



## Bewegung im Park 2024 (BiP24) – Kursprogramm

Datum	Ort	Uhrzeit	Veranstaltung	Kursleiterinnen
Donnerstag, 22.08.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Go with the Flow	Susanne Beckmann (Innenleben-Raum-geben)
		18:30 - 19:15 Uhr	Yoga zum Entspannen	Susanne Beckmann (Innenleben-Raum-geben)
		19:30 - 20:15 Uhr	Entspannung - Bei Dir selbst ankommen	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
Samstag, 24.08.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Bianca Roth (Bibiletics Bibi)
		10:00 - 10:45 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Bianca Roth (Bibiletics Bibi)
		11:00 - 11:45 Uhr	Entspannung für Schulter & Nacken	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
Donnerstag, 29.08.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Entspannung für Schulter & Nacken	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		18:30 - 19:15 Uhr	Starker Rücken & offene Hüften	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		19:30 - 20:15 Uhr	Selbstliebe & Stabilität	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
Samstag, 31.08.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	PowerMama Fitnesstraining (mit Kind)	Pauline Pollara (PowerMama)
		10:00 - 10:45 Uhr	Kraftvolles Yoga-Pilates	Pauline Pollara (PowerMama)
		11:00 - 11:45 Uhr	Zeit für Dich - Yoga	Pauline Pollara (PowerMama)
Donnerstag, 05.09.2024	Damm	17:30 - 18:15 Uhr	Funktionelles Ganzkörpertraining	Bianca Roth (Bibiletics Bibi)
		18:30 - 19:15 Uhr	Entspannung & Balance	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		19:30 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga Flow - Intuition & Stärke	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
Samstag, 07.09.2024	Schöntal	09:00 - 09:45 Uhr	Entspannung für Schulter & Nacken	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		10:00 - 10:45 Uhr	Gesunder Rücken & offene Hüften	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)
		11:00 - 11:45 Uhr	Gesunder Rücken & offene Hüften	Patricia Felsch (Yoga Herzlicht)