

# Bewegung



## im Klosterpark Ilbenstadt

**Montags 19.00 Uhr:**

*„Yoga, Qigong oder Soundbath“*

**Mittwochs 10.00 Uhr:**

*„Eltern-Baby-Treff“ (17./24. Juni • 01./08. Juli)*

**Donnerstags 19.00 Uhr:**

*„Ganzkörpertraining & Mobility“*

**Freitags 10.00 Uhr:**

*„Gesund und aktiv älter werden (60+)“*

**Freitags 18.00 Uhr:** *„Internationale Kreistänze“*

*(5./12./26. Juni • 3. Juli • 07./14./21./28. Aug.)*

**Samstags 10.00 Uhr:** *„Wechselndes Angebot“*

*(„Zumba, Rückenfit, Kinderyoga, Pilates,  
Nervensystemregulation  
& Rückbildung)*



 [niddatal\\_bewegt\\_sich](https://www.instagram.com/niddatal_bewegt_sich)

Komm einfach, bring dir eine Matte mit, und sei dabei! Kostenfrei, auf Spendenbasis!