

KURSPLAN 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10h	9:30 - 10:15 Fit in die Woche		9:15 - 10:00 Pilates I		9:30 - 10:15 Wirbelsäulen-gymnastik
11h	10:30 - 11:15 Pilates Mobilisation		10:15 - 11:00 Pilates I		10:30 - 11:15 Wirbelsäulen-gymnastik
12h	11:30 - 12:15 Pilates Mobilisation				11:30 - 12:00 Hula Hoop ab 60+
13h					
15h					
16h		15:15 - 16:05 Kinder-kreativtanz (ab 4 Jahre)			
17h		16:15 - 17:05 Pre-Ballett (ab 6 Jahre)	16:00 - 17:00 HIP HOP Star Kids (9 - 12 Jahre)		16:00 - 17:00 HIP HOP Happy Kids (5 - 7 Jahre)
18h	17:15 - 18:05 Rücken Fit	17:15 - 18:05 Pilates I	17:00 - 18:30 HIP HOP Teens (ab 13 Jahre)		17:00 - 18:00 HIP HOP Cool Kids (8 - 10 Jahre)
19h	18:15 - 19:05 TABATA	18:15 - 19:05 Bodyforming		18:15 - 19:05 Bodyforming Hula Hoop	18:00 - 19:00 HIP HOP Teens (ab 13 Jahre)
20h	19:15 - 20:05 Pilates I-II		19:15 - 20:05 Pilates Faszientraining	19:15 - 20:05 Pilates I-II	19:15 - 20:05 TABATA

„Bewegung
ist Leben“



Pilates EINZELTRAINING
Fitness Pilates chair
FASZIEN TRAINING HIP HOP
Hula Hoop Kinder Kreativ Tanz



MICHALA
MOVES

Maria Michala
Bismarckstr. 26
58089 Hagen
Tel.: 01575 1037774
E-Mail: info@michala-moves.de
www.michala-moves.de

Es sind ausreichend
Parkplätze auf dem Wilhelmsplatz
vorhanden.

