


Unser Kursangebot im MOVE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
07:30 – 08:20				Power Rückenschule		MOVE am Rathaus  Prävention / betriebliche Gesundheitsförderung
12:30 – 13:00	Mittagspausen Yoga			Mittagspausen Yoga		
17:00 – 17:50	Pilates				sanfte Rückenschule (z.B. nach Brustkrebs oder Lipödem)	Infos über 10er-Karten, Mitgliedschaft und Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie beim MOVE-Team
18:00 – 18:50	Power-Rückenschule	Pilates	Pilates	Yoga	Power Rückenschule	
19:00 – 19:50	Progressive Muskelentspannung		Pilates	Pilates		

MOVE Therapiezentrum Hamburg – Mönckebergstr. 18 – 20095 Hamburg – Tel- 30 30 96 31 – www.move-hamburg.de