

Yoga & Achtsamkeit

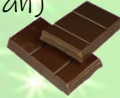
06.-12.12.

Yoga

Donnerstag, 09.12.
08.15 - 9.30 Uhr



Achtsamkeitsaufgabe:
Schokolade essen
(spricht einen Trainer an)



Achtsamkeitsaufgaben
für jeden Tag
(findet Ihr auf der Fläche)

Cardio & Workout

13.-19.12.

X-mas-Cardio

Mittwoch, 15.12.
19.15 - 20.15 Uhr



X-mas-Cardio

Samstag, 18.12.
09.30-10.30 Uhr



Cardio-/Workout-
Minuten sammeln
& Preise gewinnen

Mobilität & Entspannung

20.-23.12.

Qi-Gong Gymnastik
Dienstag, 21.12.
09.15 - 10.00 Uhr

Progressive
Muskelentspannung
Donnerstag, 23.12.
08.30 - 09.00 Uhr

