

Aktiv durch den Tag

by Heike Meidinger & Peter Mulfinger



SPORTPROGRAMM FÜR ALLE KÖNNERSTUFEN

Fitness-Aktivkurse mit Heike Meidinger & Peter Mulfinger

25.12.2024 bis 01.01.2025

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
08.00 Uhr		Sonnengröße Yoga		Sonnengröße Yoga			Sonnengröße Yoga	
10.00 Uhr			Hula-Hoop Workout		Balance & Stability	Rückenfit mit Theraband		
16.30 Uhr	Balance & Stability		Eltern-Kind Akrobatik Workshop		Workshop im Fitnessraum	Eltern-Kind Akrobatik Workshop	Bewegter Rücken	Fazien Fit mit der Faszienrolle
17.30 Uhr	Mobility & Stretch	Bewegter Rücken	Stretch & Relax	Fazien Fit mit der Faszienrolle	Yin Yoga	Hula-Hoop Workout		Stretch & Relax

Kursdauer: 30-45 Minuten

Location: In unserer Sporthalle

Bitte melden Sie sich an der Rezeption oder über unsere Gäste App an.