

Mittwoch 01.05.2019 **Feiertag**

Freitag 03.05.2019 09:00 - 10:00 Pilates m. Pezziball  
10:00 - 10:30 Stretching

---

Montag 06.05.2019 09:00 - 09:45 Wirbelsäulen-Fit  
09:45 - 10:30 Aroha  
10:30 - 11:00 Stretching

Mittwoch 08.05.2019 09:00 - 10:00 Qigong  
10:00 - 11:00 Bauch - Beine -Po

Freitag 10.05.2019 09:00 - 10:00 Pilates  
10:00 - 10:30 Stretching

---

Montag 13.05.2019 09:00 - 09:45 Wirbelsäulen-Fit  
09:45 - 10:30 Fettkiller  
10:30 - 11:00 Stretching

Dienstag 14.05.2019 09:00 - 10:15 XCO Walking **Treffpunkt Unnaheim**

Mittwoch 15.05.2019 09:00 - 10:00 Qigong  
10:00 - 11:00 Rücken mit Bioswing

Freitag 17.05.2019 09:00 - 10:00 Pilates m. d. Rolle  
10:00 - 10:30 Stretching

---

Montag 20.05.2019 09:00 - 09:45 Wirbelsäulen-Fit  
09:45 - 10:30 Ganzkörperkräftigung  
10:30 - 11:00 Stretching

Mittwoch 22.05.2019 09:00 - 10:00 Qigong  
10:00 - 11:00 Step Workout

Freitag 24.05.2019 09:00 - 10:00 Pilates  
10:00 - 10:30 Stretching

---

Montag 27.05.2019 09:00 - 09:45 Wirbelsäulen-Fit  
09:45 - 10:30 Cardiopilates  
10:30 - 11:00 Stretching

Dienstag 28.05.2019 09:00 - 10:15 Hanteltraining

Mittwoch 29.05.2019 09:00 - 10:00 Qigong  
10:00 - 11:00 Yoga

Freitag 31.05.2019 09:00 - 10:00 Pilateszirkel  
10:00 - 10:30 Stretching



# Fit am Morgen Mai 2019

**alle Kurse mit Anmeldung ! Tel.: 09231 / 509938**