

# IHR KOSTENLOSES VITAL-FITNESS-PROGRAMM



UHRZEIT	MO	DI	MI	DO	FR
7.30 UHR	PILATES ⌚ 45min	AKTIVES ERWACHEN ⌚ 45min		HATHA YOGA ⌚ 45min	AQUA YOGA ⌚ 45min
8.00 UHR			QI GONG ⌚ 25min		
14.30 UHR	ENTSPANNUNG NACH JACOBSON ⌚ 25min	STABILER RÜCKEN ⌚ 45min			ENTSPANNUNG NACH JACOBSON ⌚ 25min
16.00 UHR			YOGA WALKING ⌚ 50min	NORDIC WALKING ⌚ 50min	