

Fit am Morgen März 2018

Donnerstag	01.03.2018	keine Vormittagskurse	
Freitag	02.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates m. d. Wackelbrett Stretch
Montag	05.03.2018	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit effekt. Ganzkörpertraining Stretch
Dienstag	06.03.2018	09:00 - 10:30	Faszientraining *
Mittwoch	07.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Fit Stick *
Donnerstag	08.03.2018	keine Vormittagskurse	
Freitag	09.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates Stretch
Montag	12.03.2018	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit TRX *mit Anmeldung Stretch
Dienstag	13.03.2018	09:00 - 10:30	Bioswing *
Mittwoch	14.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Drums Alive *
Donnerstag	15.03.2018	keine Vormittagskurse	
Freitag	16.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Yoga f. Einsteiger Stretch

Montag	19.03.2018	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit Aroha Stretch
Dienstag	20.03.2018	09:00 - 10:30	Faszientraining *
Mittwoch	21.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Workout m. kleinen Hanteln *
Donnerstag	22.03.2018	keine Vormittagskurse	
Freitag	23.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 10:30	Pilates m. Pezziball Stretch
Montag	26.03.2018	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:00	Wirbelsäulen-Fit Oberkörperkräftigung Stretch
Dienstag	27.03.2018	09:00 - 10:30	Bioswing *
Mittwoch	28.03.2018	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Qigong Yoga *
Donnerstag	29.03.2018	keine Vormittagskurse	
Freitag	30.03.2018	Karfreitag, Studio geschlossen	

* mit Anmeldung