

## Fit und Aktivprogramm 2.-8. August 2010

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
07:30		<b>Wasser Gym</b> Sophie		<b>Wasser Gym</b> Angie			
08:00	<b>Wasser Gym</b> Barbara	<b>Wasser Gym</b> Sophie	<b>Wasser-Gym</b> Barbara	<b>Wasser Gym</b> Angie	<b>Wasser-Gym</b> Robin	<b>Wasser Gym</b> Barbara	<b>Wasser-Gym</b> Robin
09:00	<b>Sonnengruß</b> Barbara		<b>Rücken-Fit</b> Barbara		<b>Morgenstretch</b> Robin	<b>Yoga Basics</b> Barbara	
10:00	<b>10:15 Uhr Nordicwalken</b>  Barbara	<b>TCM-Vortrag</b> Dr.HuJi	<b>10:15 Uhr Nordicwalken</b>  Barbara	<b>Qi Gong</b> Dr.HuJi	<b>Wirbelsäulen-Gym</b> Robin	<b>Info FitnessWelten</b> Barbara	<b>10:30 Uhr:</b>
11:00					<b>Bauch Beine Po</b> Robin	<b>Pilates</b> Barbara	<b>Make Up Beratung</b> Atrium Spa
12:00	<b>12:15 Stretching</b> Barbara		<b>12:15 Entspannung</b> Barbara			<b>Body&amp;Soul</b> Barbara	
13:00							
14:00		<b>Pilates</b> Barbara	<b>Qi Gong</b> Dr.HuJi	<b>Callanetics</b> Barbara	<b>Qi Gong</b> Dr.HuJi	<b>Qi Gong</b> Dr.HuJi	
15:00		<b>Info FitnessWelten</b> Barbara		<b>Info FitnessWelten</b> Barbara			
16:00		<b>Bauch Beine Po</b> Barbara	<b>Lomi Lomi Info</b> Hedi	<b>Basic Step Aerobic</b> Barbara			
17:00		<b>Yoga Basics</b> Barbara		<b>Stretching</b> Barbara			

Treffpunkt für alle Kurse ist der Fitnesstreff in der Postgalerie (außer für Wasser Gym im Hallenbad ). Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Tabelle1

| |

Seite 2



Tabelle1