

Gemeinsam sportlich aktiv im Januar 2021:

Neue Gymnastikseason **via Skype** mit Ute Gackstetter.

Wer Interesse hat sich in der Coronazeit weiterhin fit zu halten und gemeinsam mit Anderen Sport zu treiben, darf sich jederzeit gerne an Ute Gackstetter Tel., 09165 / 95 90 58 wenden.

06.01. - 18.30 Uhr

Feiertags- Wohlfühlstunde

11.01. - 19.30 Uhr

Cardio & Tabata

13.01. - 18.30 Uhr

Pilates - Work-In

stabile Körpermitte (wer möchte, mit Brasils)



18.01. - 19.30 Uhr

Skigymnastik



20.01. - 18.30 Uhr

Faszien-Flow & Pilates

25.01. - 19.30 Uhr

Work-Out mit Hanteln



27.01. - 18.30 Uhr

Pilates mit Theraband (natürlich auch ohne möglich)

