

ASKÖ St. Michael / Fit & Gesund



Outdoorprogramm

Bewegt im Park

Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung

Jeden Montag um 19 Uhr im Sportpark St. Michael

12.06.2023 Yoga mit Silvia

19.06.2023 Full Body Fit mit Simone

26.06.2023 Pilates mit Charly (Bauch-Beine-Po)

03.07.2023 Genuss Radtour mit Charly & Bertl – Start um 16 Uhr

10.07.2023 Yoga mit Silvia

17.07.2023 Pilates mit Charly (Flowlates)

24.07.2023 Full Body Fit mit Simone

31.07.2023 Pilates mit Charly (Power Pilates)

07.08.2023 Qi Gong mit Renate

14.08.2023 Qi Gong mit Renate

21.08.2023 Yoga mit Silvia + Pilates mit Charly (Best Of)

28.08.2023 Genuss Radtour mit Charly & Bertl – Start um 16 Uhr

Info: 0664 994 895 2 (Charly)

Alle Angebote finden in unserer schönen Natur statt – bei Schlechtwetter steht uns der Bewegungsraum zur Verfügung.

Bitte sportliche Kleidung und positive Einstellung mitbringen!