

Askö St.Michael / Fit & Gesund



Outdoorprogramm

Bewegt im Park

Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung

Jeden Montag um 19 Uhr im Sportpark St.Michael

10.6.2024 **Yoga mit Silvia**

17.6.2024 **Full Body Fit mit Simone**

24.6.2024 **Pilates mit Charly**

1.7.2024 **Yoga mit Mirjam**

8.7.2024 **Bauch- Beine- PO Spezial mit Silke**

15.7.2024 **Qui Gong mit Renate**

22.7.2024 **Full Body Fit mit Simone**

29.7.2024 **Yoga mit Mirjam**

5.8.2024 **Qi Gong mit Renate**

12.8.2024 **Rückenfit mit Silke**

19.8.2024 **Pilates mit Charly**

26.8.2024 **Genuss Radtour mit Bertl & Charly – 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 !