

FEBRUAR

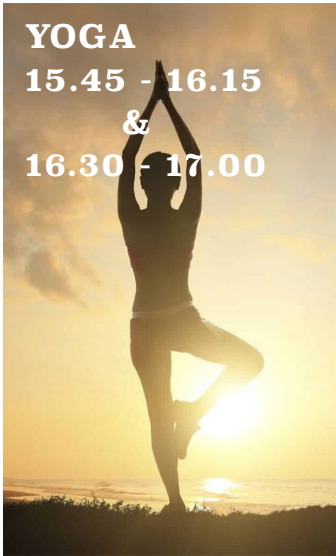
01

YOGA

15.45 - 16.15

&

16.30 - 17.00



FITMIX 15.00 - 15.30



SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR FRAUEN 15.00 - 15.30



GESUNDHEITS- & FITNESSWORKSHOP

Samstag, 01.02.25 von 15.00 - 17.00 Uhr
inklusive Kinderbetreuung & Pausensnacks

Sporthalle Hörnerkirchen

Fitmix: Ganzkörpertraining für Jung und Alt mit allem, was unsere Sporthalle so hergibt

Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

Drums Alive und Drums Alive 55+ fetziges Workout mit 2 Drumsticks, 1 Pezziball, guter Musik und viel Spaß

Kundalini Yoga - eine Yogaform, die helfen kann, wenn dein Nervensystem überfordert ist, wenn du merkst, dass gerade eine Herausforderung nach der anderen dein Leben schwer macht