



GESUNDHEITSTAG

Kostenlose gesundheitsfördernde Kurse: 18. Januar 2020



Stellen Sie sich Ihr persönliches Programm zusammen!

Zeit	Raum 5	Raum 7
09.00 - 09.40	Trampolin Heleen	Zumba Hannelore
10.00 - 10.40	Indoor Bootcamp Heleen	Intervalltraining Hannelore
11.00 - 11.40	Barre Concept Mireille	Qi Gong Sabine
12.00 - 12.40	Klangschalmeditation Mireille	Qi Gong für den Rücken Sabine

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen sportlichen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich bewegende Momente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst.

Mehr Informationen: klubschule.ch/gesundheitsstag