

Jahresplan 2017

Fitness trifft Therapie

Ernährungssprechstunde, Orthopädische & Chiropraktische Beratung siehe Aushänge

Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport



Januar - März
I. Quartal 2017
Unser Thema:

Faszien & Training

April - Juni
II. Quartal 2017
Unser Thema:

Ernährung & Stoffwechsel

Juli - September
III. Quartal 2017
Unser Thema:

Rücken & Stabilität

Oktober - Dezember
IV. Quartal 2017
Unser Thema:

Herz & Fitness

Aktionstag
Gesunde Faszien

Sa. 11.02.2017
14.30 - 17.30 Uhr
Vortrag & Praxis-Specials

Aktionstag
Power Stoffwechsel

Sa. 01.04.2017
15.00 - 18.00 Uhr
Vortrag & Praxis-Specials

Aktionstag
Starker Rücken

Sa. 09.09.2017
15.00 - 18.00 Uhr
Vortrag & Praxis-Specials

Aktionstag
Fittes Herz

Sa. 11.11.2017
15.00 - 18.00 Uhr
Vortrag & Praxis-Specials

Sa. 04.03.2017
14.30 - 16.00 Uhr
Faszien-Yoga
Reach & Release
mit Damaris

Do. 16.03.2017
18:00 - 18:30 Uhr
Functional-Training
Kettlebellswing
mit Michael

Sa. 06.05.2017
11.00 - 12.30 Uhr
Outdoor Special
Training
in der Natur
mit Camila

Sa. 27.5.2017
10.00 - 11.00 Uhr
QiGong
Gesunder
Stoffwechsel
mit Ruth

So. 18.6.2017
15.00 - 16.00 Uhr
QiGong
Entgiftung
mit Francesco

Sa. 22.07.2017
15.00 - 16.00 Uhr
Functional-Training
Improve your squat
mit Daniel

Sa. 26.08.2017
15.00 - 16.30 Uhr
BodyART®
medical & recovery
mit Doina
und Gisa

Sa. 18.11.2017
Wanderung

Adventsfrühstück & Ballettmatinée

So. 03.12.2017
09.30 - 13.30 Uhr

Fr. 08.12.2017
19.30 - 21.30 Uhr
Latin Weihnachts Party
mit Lazara

Bistro Aktion
23.01. - 31.03.2017
Faszienbälle

Bistro Aktion
01.04. - 30.06.2017
Säure-Basen-Produkte

Bistro Aktion
01.07. - 30.09.2017
Eiweiß-Produkte

Bistro Aktion
01.10. - 31.12.2017
Cocktails & Co

