

Stundenplan Gesundheitswoche AGM

*Für diese Angebote sind Garderoben und Duschen vorhanden.

Zeit		Montag 22.01.2018	Dienstag 23.01.2018	Mittwoch 24.01.2018	Donnerstag 25.01.2018	Freitag 26.01.2018
Morgen	07:45-08:45 (60 min)			Morgenyoga * Rahel Papis <i>TN O1.52</i>		<u>9:30-10:30</u> Znüni Variationen Ideen für eine gesunde Zwischenverpflegung Sandra Burdet <i>Heiligbergzimmer</i>
Mittag	12:00-13:00 (60 min)		Acroflyng Yoga * Devon Wemyss <i>Luna Studio</i>	Antara Rücken * Isabelle Schmidli <i>TN O1.52</i>	Macht unserer Gedanken Jacqueline Keller <i>SW 311</i>	
			Stressmanagement Gabi Rechsteiner <i>SW 311</i>		Jogging * Frithjof Müller <i>Outdoor</i>	
Abend	17:00-18:00 (60 min)	Entspannt im Alltag Nicole Haut-Cavegn <i>TN O1.52</i>	Badminton Pat Fischli <i>Shuttle Zone</i>	Tanz dich frei * Claudia Pölderl <i>Luna Studio</i>		