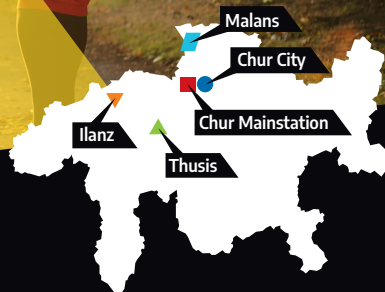




**BÜNDNER
QUALITÄTSFITNESS**



Eventplan September

| Wann | Was | Wo |
|---|--|----------------------------|
| Freitag 3. September 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr | «Kafi und Kuchen-Treff für Senioren und Junggebliebene» | galaxy malans |
| Mittwoch 8. September 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr | «Senioren Sprechstunde» Anschliessend Kaffee und Kuchen – siehe Flyer | fitnessstower medical |
| Samstag 11. September ab 9.30 Uhr | «YOGA mit Silas» Mit anschliessendem Apéro | fitness center thusis |
| Samstag 11. September 8.15 Uhr bis 9.15 Uhr | «Weekend Start Indoor Cycling» Mit anschliessendem Apéro. Anmeldung erforderlich | fitnessstower medical |
| Samstag 11. September 8.15 Uhr bis 11.00 Uhr | «Kipa-Bastel-Event» Anmeldung via doodle (www.fitnessstower.ch) | fitnessstower medical 📍 |
| Freitag 17. September ab 18.30 Uhr | «Indoor Cycling kick off» Mit anschliessendem Apéro | kraftwerk chur |
| Samstag 18. September 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr | «Groupfitnessevent» Lass Dich überraschen | galaxy malans |
| ab 20. September jeden Montag von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | «bewegt werden» Gezieltes Rücken- und Rumpfttraining zur Stabilisation der Körpermitte | vitafit ilanz |
| Donnerstag 23. September 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr | «Wie stärken die HCD Spitzensportler ihr Immunsystem?» Vortrag mit HCD Konditionstrainer Steven Lingenhag | fitness center thusis |
| ab 24. September jeden Freitag von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | «Circuit Training» Eine Trainingsform zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination | vitafit ilanz |