

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Dezember  
2022



(gültig vom 28.11. bis  
einschließlich 23.12.2022)



08.15 – 09.00  
FGKT 

09.15 – 10.00  
 Dehnen & Entspannen 

18.00 – 19.00  
 Wirbelsäulen-  
training 

18.30 – 19.45  
 Hatha Yoga 

19.15 – 20.15  
FGKT 


09.30 – 10.30  
 Faszien-  
Pilates




am 15.12. als  
x-mas-Spezial

am 13.12. als  
Kettlebell-Spezial

nur am 22.12.


08.00 – 09.15  
Achtsamkeits-  
Yoga 

08.30 – 09.15  
Dehnen &   
Entspannen

17.45-18.45  
FGKT   
-Zirkel-



nur am 09.12.

17.00 – 18.00  
Latino   
Aerobic

nur am 16.12.

19.00-20.00  
 FGKT

17.00 – 18.00  
 Pilates 