

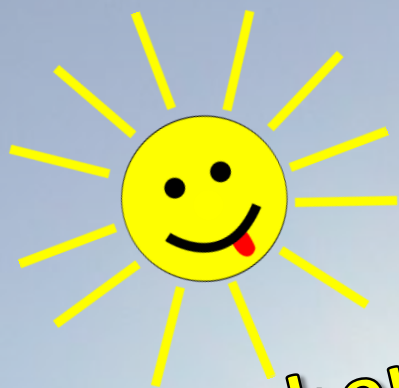
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



November 2023

(gültig vom 30.10. bis einschließlich 01.12.2023)



08.15 – 09.00

FGKT 



08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga 

nicht am 16.11.

07.45 – 08.30

Yogilates 




09.15 – 10.00


Dehnen & Entspannen 


09.30 – 10.30

Faszien-Pilates 


Legende



 = vor Ort, drinnen

 = online


08.45 – 09.30

Dehnen & Entspannen 


18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-training 


18.00 – 19.15

Vinyasa Yoga 
nicht am 15.11.

17.45-18.45

FGKT -Zirkel- 

17.00 – 18.00

nur am 03.&17.11.:

 Pilates

nur am 01.12.:

Step-Fit 

18.30 – 19.45

Hatha Yoga 


19.15 – 20.15

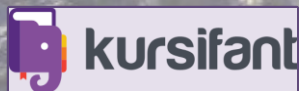
FGKT 



19.00 – 20.00

Faszien-Pilates 

FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!

