

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Dezember
2023**


(gültig vom 04.12. bis
einschließlich 22.12.2023)



08.15 – 09.00

FGKT 



08.00 – 08.45
Guten Morgen
Yoga 

am 21.12. als *Spezial*

07.45 – 08.30

Yogilates 

09.15 – 10.00

 Dehnen &
Entspannen 

09.30 – 10.30



 Faszien-
Pilates

08.45 – 09.30

Dehnen & 
Entspannen

am 08. & 22.12.
als *Spezial*

18.00 – 19.00

 Wirbelsäulen-
training 

am 05.12. als *Spezial*

18.00 – 19.15

Vinyasa
Yoga 

am 13.12. als *Spezial*

17.45-18.45

FGKT
-Zirkel- 



am 07. & 21.12.
als *Spezial*

17.00 – 18.00

Pilates 

nur am 15.12.
(als *Spezial*)

18.30 – 19.45

 Hatha Yoga 

am 18.12. als *Spezial*

19.15 – 20.15

FGKT 

am 12. & 19.12.
als *Spezial*





FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining

19.00 – 20.00

Faszien-
Pilates 

am 14. & 21.12.
als *Spezial*

Legende

 = vor Ort,
drinnen
 = online