

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

April  
2024

(gültig vom 01.04. bis  
einschließlich 27.04.2024)

08.15 – 09.00

FGKT

nicht am 09.04.



08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga

nicht am 18.04.



08.00 – 08.45

Yogilates



09.15 – 10.00

Dehnen &  
Entspannen

nicht am 09.04.



09.30 – 10.30

Faszien-  
Pilates

nicht am 03.04.



08.45 – 09.15

Yoga  
Stretch



18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-  
training



18.00 – 19.15

Vinyasa  
Yoga

am 17.04. als Special



17.45-18.45

FGKT  
-Zirkel-



17.00-18.00

Pilates

nur am 05.04.



FGKT = Funktionelles  
Ganzkörpertraining

18.30 – 19.45

Hatha Yoga

nicht am 01.04.



19.15 – 20.15

Outdoor  
Training

nicht am 02.04.



Yoga für  
gute Laune



19.00 – 20.00

Faszien-  
Pilates



Legende

= vor Ort,  
drinnen

= online

= vor Ort,  
draußen

