

Montag


Dienstag


Mittwoch


Donnerstag

Freitag

Legende

 = vor Ort, drinnen

 = online

 = vor Ort, draußen

08.15 – 09.00

FGKT

nicht am 20.06.



08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga

nicht am 08.06.

07.45 – 08.30

Functional

Yoga

nicht am 09. & 23.06.

09.15 – 10.00

Dehnen & Entspannen

nicht am 20.06.

09.30 – 10.30

Faszien-Pilates

Juni 2023

(gültig vom 05.06. bis einschließlich 30.06.2023)

08.45 – 09.30

Dehnen & Entspannen

nicht am 09.06.

18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-training

nicht am 20.06.

17.00 – 18.00

FGKT

17.45-18.45

FGKT

-Zirkel-

nicht am 08.06.

17.00 – 18.00

nur am 23.06.:
„Achtsames Atmen & Tiefen-entspannung“

18.30 – 19.45

Hatha Yoga

nicht am 19.06.

19.15 – 20.15

Outdoor Training

18.00 – 19.15

Vinyasa

Yoga

19.00-20.00

FGKT

nicht am 08.06.

nur am 30.06.:

Pilates

FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training