

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



08.15 – 09.00

FGKT 

nicht am 04. & 11..07.

Juli
2023

(gültig vom 03.07. bis
einschließlich 28.07.2023)

08.00 – 08.45

Guten Morgen



Yoga 

07.45 – 08.30

Functional

Yoga 

09.15 – 10.00

 Dehnen & 
Entspannen


04.07. nur vor Ort / nicht am 11.07.

09.30 – 10.30

 Faszien-
Pilates





08.45 – 09.30


Dehnen & 
Entspannen

Weitere Kurse
im Sonder-
Kursplan
„Outdoor-Juli“

18.00 – 19.00

 Wirbelsäulen-
training 

18.00 – 19.15


Vinyasa
Yoga 


! 12.07. als Outdoor Spezial !


17.45-18.45

FGKT 
-Zirkel-



Legende

 = vor Ort,
drinnen

 = online

 = vor Ort,
draußen

18.30 – 19.45

 Hatha Yoga 
nicht am 03. & 10.07.

19.15 – 20.15

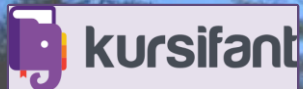
Outdoor
Training 



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining

19.00-20.00

 FGKT



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training