

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



August 2023
(gültig vom 31.07. bis einschließlich 02.09.2023)

08.15 – 09.00
FGKT



08.00 – 08.45
Guten Morgen
Yoga
nicht am 17. & 24.08.

07.45 – 08.30
Functional
Yoga
nicht am 11.08.

09.15 – 10.00
 Dehnen &
Entspannen

09.30 – 10.30
 Faszien-
Pilates
nicht am 09./16./23.08.



08.45 – 09.30
Dehnen &
Entspannen

Weitere Kurse im
Sonder-Kursplan
„Yoga-August“

18.00 – 19.00
Wirbelsäulen-
training
nicht am 22.08.

18.00 – 19.15
Vinyasa
Yoga
nicht am 16. & 23.08.

17.45-18.45
FGKT
-Zirkel-
nicht am 24.08.

17.00 – 18.00
Pilates
nur am 25.08.

18.30 – 19.45
Hatha Yoga

19.15 – 20.15
Outdoor
Training
nicht am 22.08.

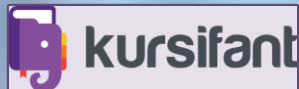


FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining

19.00-20.00
 FGKT
nicht am 10./17./24.08.

Legende

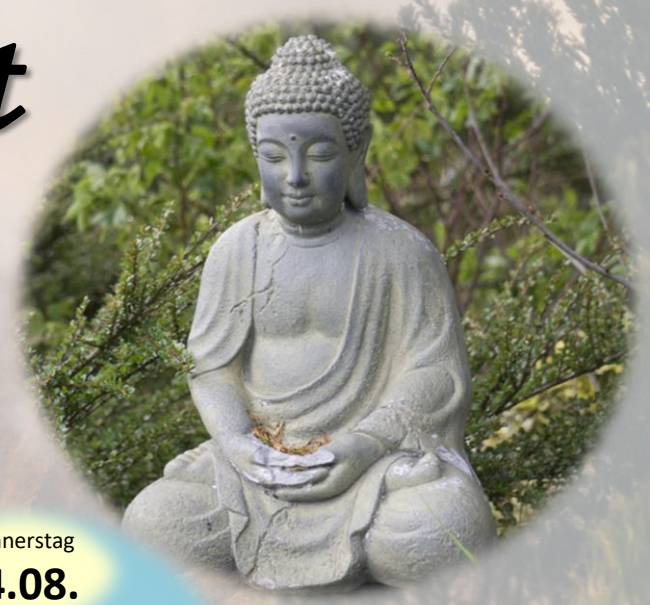
- = vor Ort, drinnen
- = online
- = vor Ort, draußen



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Yoga - August



Dienstag
22.08.

18.00 – 19.00

Yogilates

Donnerstag
17.08.

08.30 – 09.30
**Qi-Gong &
Energiearbeit**

Donnerstag
24.08.

08.30 – 09.30
**Yoga in der
Natur**

Freitag
11.08.

07.45 – 08.30

Yogilates

Freitag
01.09.

17.00 – 18.15
**mit Yoga
Atem
erfahren**