

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08.15 – 09.00

FGKT 

nicht am 03. & 10.10.

08.00 – 08.45

Guten Morgen


Yoga 

07.45 – 08.30

Yogilates 

nicht am 06.10.


09.15 – 10.00

 Dehnen & Entspannen 

nicht am 03.10. (10.10. nicht online)

09.30 – 10.30

 Faszien-Pilates


**FGKT =** Funktionelles Ganzkörpertraining 

08.45 – 09.30

Dehnen & Entspannen 


nicht am 06.10.

18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-training 

nicht am 03.10.

18.00 – 19.15

Vinyasa Yoga 

17.45-18.45

FGKT -Zirkel- 

17.00 – 18.00

nur am 20.10.:

Step-Fit 

nur am 27.10.:

 Pilates 

18.30 – 19.45

Hatha Yoga 


nicht am 02. & 09.10.


19.15 – 20.15


FGKT 

nicht am 03.10.

Legende

 = vor Ort, drinnen

 = online

 = vor Ort, draußen

19.00 – 20.00

Faszien-Pilates 

**Oktober 2023**  
(gültig vom 02.10. bis einschließlich 28.10.2023)

