

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



08.15 – 09.00

FGKT

nicht am 21.05.



08.00 – 08.45
Guten Morgen
Yoga

nicht am 09. & 30.05.

08.00 – 08.45

Yogilates

nicht am 03. & 10. & 31.05.

09.15 – 10.00

Dehnen & Entspannen

nicht am 28.05. (nicht online am 21.05.)

09.30 – 10.30

Faszien-Pilates

nicht am 01.05.

**Mai
2024**

(gültig vom 29.04. bis
einschließlich 01.06.2024)

08.45 – 09.15

Yoga Stretch

nicht am 03. & 10. & 31.05.

18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-
training

nicht am 30.04.

18.00 – 19.15

Vinyasa
Yoga

nicht am 01. & 15. & 22.05.

17.45-18.45

FGKT
-Zirkel-

nicht am 09. & 30.05.

Legende

= vor Ort, drinnen

= online

= vor Ort, draußen



18.30 – 19.45

Hatha Yoga

nicht am 20. & 27.05.

19.15 – 20.15

Outdoor Training



FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining

19.00

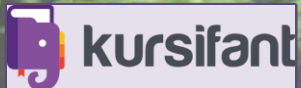
02.05 → Faszien-Pilates

20.00

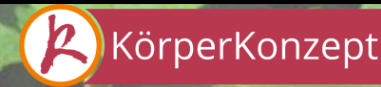
16.05 → Bälle, Bälle, Bälle

Uhr

23.05 → Tabata Workout



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training