

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08.15 – 09.00

FGKT 

nicht am 04.06.

08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga 

nicht am 13. & 20.06.

08.00 – 08.45

Yogilates 

nicht am 21. & 28.06.

09.15 – 10.00

 Dehnen & 
Entspannen

(nicht online am 04.06.)

09.30 – 10.30

 Faszien-
Pilates

**Juni
2024**



(gültig vom 03.06. bis
einschließlich 29.06.2024)

08.45 – 09.15

Yoga 
Stretch

nicht am 21. & 28.06.

18.00 – 19.00

 Wirbelsäulen-
training 

18.00 – 19.15

Vinyasa
Yoga 


nicht am 12. & 19.06.

17.45-18.45

FGKT 
-Zirkel-



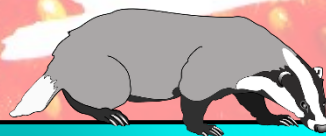
18.30 – 19.45

 Hatha Yoga 

nicht am 03.06.

19.15 – 20.15

 Outdoor
Training 



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining


06. & 20.06.


Nordic Walking 
(19-20.15 Uhr)

13. & 27.06.

TABATA Workout 
(19 – 20 Uhr)

Legende

 = vor Ort,
drinnen

 = online

 = vor Ort,
draußen