

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag


**August
2024**

(gültig vom 29.07. bis
einschließlich 31.08.2024)

08.15 – 09.00
FGKT 



08.00 – 08.45
Guten Morgen
Yoga 

08.00 – 08.45
Yogilates 
nur am 02.08.


09.15 – 10.00
Dehnen &
Entspannen 




09.30 – 10.30
Faszien-
Pilates
nicht am 31.07. 



08.45 – 09.15
Yoga
Stretch 
nur am 02.08.


18.00 – 19.00
Wirbelsäulen-
training 



18.00 – 19.15
Vinyasa
Yoga 

17.45-18.45
FGKT
-Zirkel-
nicht am 01.08. 

17.00 – 18.00
Pilates 
nur am 02. & 23.08


18.30 – 19.45
Hatha Yoga 
nicht am 29.07.





19.15 – 20.15
Outdoor
Training 
nicht am 30.07.




Legende

 = vor Ort,
drinnen

 = online

 = vor Ort,
draußen

08. & 22.08.
Trimm-Dich Pfad
(19-20.15 Uhr) 

15.08.
Tabata Workout
(19 – 20 Uhr) 



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining