

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag




08.15 – 09.00

FGKT 

08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga 

nicht am 05.09.

08.30 – 09.10

Progressive 

Muskelentspannung

nur am 20.09.

09.15 – 10.00

 Dehnen &   
Entspannen

09.30 – 10.30

 Faszien-  
Pilates

nicht am 04.09.

September  
2024

(gültig vom 02.09. bis  
einschließlich 28.09.2024)




18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-

 training   
nicht am 10.09.

18.00 – 19.15

Vinyasa

Yoga 

17.45-18.45

FGKT



-Zirkel- 

17.00 – 18.00

Pilates 

nur am 27.09.

18.30 – 19.45


 Hatha Yoga 


19.15 – 20.15

FGKT 

nicht am 10.09.


Legende

 = vor Ort

 = online

19.00 – 20.00

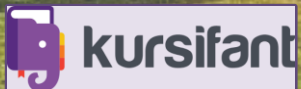
Wirbelsäulen-

training 

nicht am 05.09.



FGKT = Funktionelles  
Ganzkörpertraining



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training