

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08.15 – 09.00

FGKT

nicht am 01.10.



08.00 – 08.45

Guten Morgen

Yoga

nicht am 03.10.



08.30 – 09.15

Pilates & Entspannung

nicht am 04.10. & 01.11.



09.15 – 10.00

Dehnen & Entspannen

nicht am 01.10.



09.30 – 10.30

Faszien-Pilates

nicht am 30.10.



18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-training



18.00 – 19.15

Vinyasa Yoga



17.45-18.45

FGKT -Zirkel-

nicht am 03. & 31.10.



17.00 – 18.00

Pilates

nur am 11.10. & 01.11.



FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining

18.30 – 19.45

Hatha Yoga

nicht am 30.09. & 07.10.



19.15 – 20.15

FGKT



Legende



= vor Ort



= online

19.00 – 20.00

Wirbelsäulen-training

nicht am 03. & 31.10.



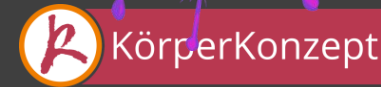
17.00 – 18.00

Step Fit

nur am 25.10.



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training

GmbH & Co. KG

Oktober 2024

(gültig vom 30.09. bis einschließlich 01.11.2024)

