

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

März
2025

(gültig vom 03.03. bis
einschließlich 28.03.2025)



08.15 – 09.00

FGKT 

08.05 – 08.50

Achtsamkeits

Yoga

nicht am 06.03.



09.15 – 10.00



Dehnen & Entspannen 

09.30 – 10.30



Faszien-
Pilates

18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-
training 



17.45-18.45

FGKT
-Zirkel- 

17.00 – 18.00

Pilates 

18.30 – 19.45

Hatha Yoga 



19.15 – 20.15

FGKT 

Legende



= vor Ort



= online



19.00 – 20.00

Wirbelsäulen-
training 



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training