

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Mai 2025

(gültig vom 28.04. bis einschließlich 30.05.2025)

08.15 – 09.00

FGKT 

08.05 – 08.50

Achtsamkeits

Yoga 

nicht am 01. & 29.05

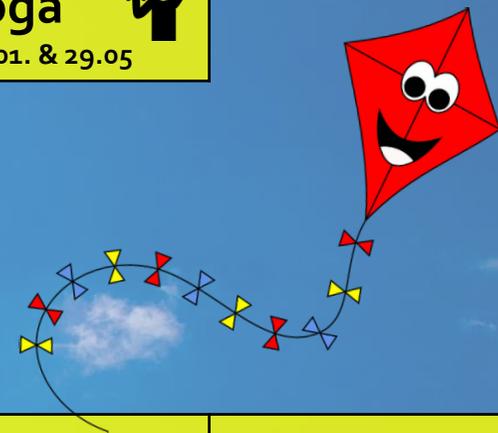
09.15 – 10.00

 Dehnen &   
Entspannen

09.30 – 10.30

 Faszien-  
Pilates

nicht am 07. & 14.05.



18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-  
training 



Legende

 = vor Ort,  
drinnen

 = online

 = vor Ort,  
draußen

17.45-18.45

FGKT   
-Zirkel-

nicht am 01. & 29.05.

17.00 – 18.00

Pilates 

nicht am 02. & 30.05.

18.30 – 19.45

 Hatha Yoga 

19.15 – 20.15

 Outdoor  
Training 



FGKT = Funktionelles  
Ganzkörpertraining



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!

