

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

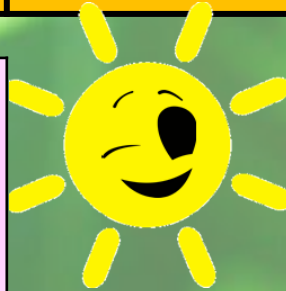
Freitag



08.15 – 09.00

FGKT

nur am 08. & 15.07.



08.05 – 08.50

Achtsamkeits

Yoga

nur am 10. & 17.07.

**Juli
2025**

(gültig vom 30.06. bis
einschließlich 02.08.2025)

09.15 – 10.00

Dehnen & Entspannen

nur am 08. & 15.07.

09.30 – 10.30

**Faszien-
Pilates**



18.00 – 19.00

**Wirbelsäulen-
training**



18.30 – 19.45

Hatha Yoga

nur am 14.07.

19.15 – 20.15

**Outdoor
Training**



Legende

= vor Ort,
drinnen

= online

= vor Ort,
draußen

17.45-18.45

**FGKT
-Zirkel-**



17.00 – 18.00

Pilates

nur am 11. & 18.07.



19.00 – 20.00

**Wirbelsäulen-
training**



nicht am 03. & 31.07.



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining