

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



08.15 – 09.00
FGKT



08.05 – 08.50
Achtsamkeits
Yoga



**September
2025**
(gültig vom 01.09. bis
einschließlich 04.10.2025)

Legende

= vor Ort,
drinnen

= online

= vor Ort,
draußen

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
nicht am 03.10.

18.30 – 19.45
 Hatha Yoga

19.15 – 20.15
 Outdoor
Training
(so lange das Wetter schön ist ☺)



19.00 – 20.00
Wirbelsäulen-
training



FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining