

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Legende

 = vor Ort

 = online

08.15 – 09.00

FGKT 



08.05 – 08.50

Achtsamkeits

Yoga



09.15 – 10.00



Dehnen & 
Entspannen

09.30 – 10.30



Faszien-
Pilates

nicht am 05. & 12.11.

November
2025

(gültig vom 03.11. bis
einschließlich 29.11.2025)

18.00 – 19.00

Wirbelsäulen-
training



gar nicht am 11.11.
nicht online am 04.11.



17.45-18.45

FGKT

-Zirkel-



17.00 – 18.00

Pilates

nicht am 07.11.



18.30 – 19.45



Hatha Yoga 

19.15 – 20.15

FGKT

nicht am 04. & 11.11.



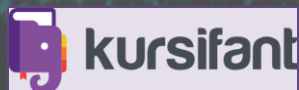
FGKT = Funktionelles
Ganzkörpertraining

19.00 – 20.00

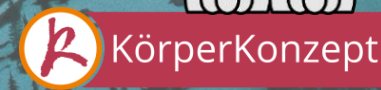
Wirbelsäulen-
training



nur am 20.11.



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!



Therapie & Training