

VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

Faszientraining

DONNERSTAG

— . — — . — Uhr

FREITAG

9.00 – 10.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
gymnastik

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

09.45 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
gymnastik

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

DIENSTAG

— . — — . — Uhr

Sommerpause  
für den Kurs  
„Faszientraining  
für den  
Beckenboden“

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates  
*Basis-Kurs*

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

Bodyfit

FREITAG

— . — . — . — Uhr

Sommerpause

SAMSTAG

— . — — . — Uhr

SONNTAG

— . — . — . — Uhr

19.00 – 20.00 Uhr

Yogaflow  
*alle Klassen*

19.30 – 20.30 Uhr

Pilates  
*Mittelstufe*

19.00 – 20.00 Uhr

Faszientraining  
*für den Rücken*