

# SPEZIALPLAN April 2026



05.04.2026

Wir wünschen euch Frohe Ostern.  
Die Kurse finden nicht statt.



12.04.2026

10:00 - 11:00 RÜCKENFIT: Fokus "Nacken/Schulter"  
11:00 - 11:30 intensives Bauchtraining  
Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

19.04.2026

10:00 - 11:30 RÜCKENYOGA

BIRGIT D. | GYM 1

26.04.2026

10:00 - 11:00 RÜCKENFIT: Fokus "Stabilität"  
11:00 - 11:30 intensives Bauchtraining  
Inkl. Stretching

ELA | GYM 1