

SPEZIALPLAN

August 2026

02.08.2026

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

ELA | GYM 1

09.08.2026

10:00 - 11:00 **RÜCKENFIT: Übungen mit Tubes**
11:00 - 11:30 **intensives Bauchtraining**
Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

16.08.2026

10:00 - 11:30 **RÜCKENFIT: Fokus**
"Arme, Schulter und Beine"

KURT | GYM 1

23.08.2026

10:00 - 11:30 **RÜCKENYOGA**

BIRGIT D. | GYM 1

30.08.2026

10:00 - 11:30 **RÜCKENYOGA**

BIRGIT D. | GYM 1