

SPEZIALPLAN Juli 2026

05.07.2026

10:00 - 11:30

RÜCKENYOGA

BIRGIT D. | GYM 1

12.07.2026

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT: Fokus "Stabilität"

11:00 - 11:30

intensives Bauchtraining

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

19.07.2026

10:00 - 11:30

RÜCKENFIT: Fokus
"Beine und Core"

KURT | GYM 1

26.07.2026

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT: Fokus "Lendenwirbelsäule"

11:00 - 11:30

intensives Bauchtraining

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1