

SPEZIALPLAN Juni 2026

07.06.2026

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

ELA | GYM 1

14.06.2026

10:00 - 11:30 RÜCKENYOGA

BIRGIT | GYM 1

21.06.2026

**Der Kurs findet leider nicht
statt.**

28.06.2026

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

ELA | GYM 1