

SPEZIALPLAN

November 2025

02.11.2025

RÜCKENYOGA

10:00 - 11:30

Birgit D. | GYM 1

09.11.2025

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT

11:00 - 11:30*

intensives Bauchtraining

ELA | GYM 1

Inkl. Stretching

16.11.2025

RÜCKENYOGA

10:00 - 11:30

BIRGIT S. | GYM 1

23.11.2025

**Totensonntag - daher finden
keine Kurse statt.**

30.11.2025

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT

11:00 - 11:30*

intensives Bauchtraining

ELA | GYM 1

Inkl. Stretching