SPEZIALPLAN
November 2026

01.11.2026

Allerheiligen

Die Kurse entfallen.

08.11.2026

10:00 - 11:00 **RÜCKENFIT: Fokus “Iliosalkralgelenk”**

11:00 - 11:30 **intensives Bauchtraining**

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

15.11.2026

10:00 - 11:30 **RÜCKENYOGA**

BIRGIT D. | GYM 1

22.11.2026

Totensonntag

Die Kurse entfallen.

29.11.2026

10:00 - 11:00 **RÜCKENFIT: Fokus “Lendenwirbelsäule”**

11:00 - 11:30 **intensives Bauchtraining**

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

Sports FACTORY by ACR