

SPEZIALPLAN Oktober 2026

04.10.2026

10:00 - 11:30

RÜCKENYOGA

BIRGIT D. | GYM 1

11.10.2026

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT: Fokus "Iliosakralgelenk"

11:00 - 11:30

intensives Bauchtraining

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1

18.10.2026

10:00 - 11:30

Fokus:
"Beine, Hüfte und Balance"

KURT | GYM 1

25.10.2026

10:00 - 11:00

RÜCKENFIT: Fokus "Stabilität"

11:00 - 11:30

intensives Bauchtraining

Inkl. Stretching

ELA | GYM 1