

MONTAG

08:00	
08:15	Wirbelsäule ★★☆☆
08:30	
08:45	
09:00	Wirbelsäule ★★☆☆
09:15	
09:30	
09:45	
10:00	Wirbelsäule - Balance ★☆☆☆
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
16:30	Kinder / Jugend
17:45	
17:00	
17:15	
17:30	Wirbelsäule ★★☆☆
17:45	
18:00	
18:15	
18:30	AOK Kurs
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	Wirbelsäule Zirkeltraining ★★☆☆
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	

DIENSTAG

08:00	
08:15	
08:30	Tiefengymnastik
08:45	
09:00	
09:15	
09:30	Wirbelsäule ★☆☆☆
09:45	
10:00	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	Wassergymnastik (5 € Schwimmbad Eintritt)
11:15	
11:30	
16:30	
17:45	
17:00	
17:15	
17:30	
17:45	
18:00	
18:15	
18:30	Wirbelsäule ★★☆☆
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	Wirbelsäule
19:45	
20:00	★★★☆☆
20:15	
20:30	

MITTWOCH

08:00	
08:15	
08:30	Wirbelsäule ★★☆☆
08:45	
09:00	
09:15	
09:30	Wirbelsäule - Balance ★☆☆☆
09:45	
10:00	
10:15	
10:30	Walking (ab Dezember)
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
16:30	
17:45	
17:00	
17:15	
17:30	
17:45	
18:00	
18:15	
18:30	
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	

DONNERSTAG

08:00	Wirbelsäule ★★☆☆
08:15	
08:30	Wassergymnastik (5 € Schwimmbad Eintritt)
08:45	
09:00	
09:15	
09:30	Wirbelsäule ★☆☆☆
09:45	
10:00	gesundheitsorientiertes Yoga
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
16:30	
17:45	
17:00	
17:15	
17:30	Wirbelsäule ★★☆☆
17:45	
18:00	
18:15	
18:30	Wirbelsäule ★★☆☆
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	
20:15	
20:30	