

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00/15/ 11:00		10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
11:30/ 12:15		11:30 – 12:25 Mama fit - Baby mit	11:30 – 12:30 Walking und Gymnastik im Park	12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:30			13:30 - 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
14:00/ 14:30	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:30 – 15:15 Rehasport Rücken + untere Extremitäten		
15:00/ 15:30	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Fortgeschrittene	Vorübergehend: 15:30 – 16:15 Rehasport Rücken + untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
16:00/ 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit I	16:00 – 16:55 Pilates für die Wirbelsäule	
17:05/ 17:30		Boxraum: 17:05 – 18:00 Qi Gong ab 15.06.2021	17:30 – 18:25 Crosstraining ab 07.07.021 auch als §20 Präventionssport		
20:05	Yoga für die KiezTurner ab 16.08.2021				