

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00/ 09:30			09:30 – 10:25 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
draußen	Ab 1.12.2021:		11:00 – 12:00 Walking und Gymnastik im Viktoriapark		
10:15/ 11:00	10:00 – 11:00 Babys in Bewegung 6 - 9 Monate	10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	11:00 – 12:00 Kleinkind-Turnen 12 – 18 Monate	Boxraum: 11:00 – 11:55 Wirbelsäulengymnastik	
11:30/ 12:15	11:15 – 12:00 Babys in Bewegung 9 – 12 Monate	11:30 – 12:25 Mama fit - Baby mit	12:15 – 13:15 Eltern-Kind-Turnen 18 – 24 Monate	12:15 – 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:30/ 14:00	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		13:30 – 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
14:30/ 15:00	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Fortgeschrittene	14:30 – 15:15 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 I	
17:05/ 17:30		Boxraum: 17:05 – 18:00 Qi Gong	17:30 – 18:25 FaszienFitness auch als §20 Präventionssport	17:00 – 17:55 Yoga für die Kiezturner	
20:05	Yoga fällt bis auf weiteres aus				