

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30/ 10:00/ 10:15/	10:00 – 11:00 Babys In Bewegung 9 – 12 Monate	10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:25 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
11:00 11:15	11:15 – 12:15 Babys In Bewegung 6 – 9 Monate		11:00 – 12:00 Kleinkind In Bewegung 12 – 18 Monate		
11:30:00		11:30 – 12:25 Mama fit - Baby mit	11:30 – 12:30 Walking und Gymnastik im Park		
12:15:00			12:15 – 13:15 Kleinkind In Bewegung 18 – 24 Monate	12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:45 14:00	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		13:45 – 14:30 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
14:45 15:00	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Fortgeschrittene	14:45 – 15:30 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	17:30 – 18:25 Faszien Fitness auch als §20 Präventionssport	17:00 – 17:55 Yoga für die KiezTurner	
20:05: bis 21:00	Yogaraum: TiMu Training für die Tiefenmuskulatur ab 01.09.2022				