

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 – 12:15 Babys In Bewegung 6 – 9 Monate		11:00 – 12:00 Kleinkind In Bewegung 12 – 24 Monate		
11:00 im Viktoriapark			11:00– 12:00 Walking und Gymnastik im Park		
12:15/ 12:30	12:30 – 13.30 Babys In Bewegung 3 – 6 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	16:00 – 16:55 Pilates	
17:00/ 17:05/ 17:30	17:00 – 18:00 Yoga – online	Boxraum: 17:05 – 18:00 Qi Gong	17:30 – 18:25 Faszien Fitness	17:00 – 17:55 Pilates für den Rücken	
18:10	18:10 - 19:15 Yoga				
	Auch als Präventionskurs § 20				