

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30/ 10:00/ 10:15/	10:00 – 11:00 Babys In Bewegung 3 - 6 Monate	10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:25 Beckenboden- und WBSgymnastik für Frauen	Yoga online 07:45 – 08:45	
11:00	11:15 – 12:15 Babys In Bewegung 6 - 9 Monate		Beckenbodengymnastik ab April 2024		
11:00 im Viktoriapark	BIB ab April 2024		11:00– 12:00 Walking und Gymnastik im Park		
12:15/ 12:30	12:15 – 13:15 Babys In Bewegung 9- 12 Monate		Walking ab April 2024	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 für 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		17:05 – 18:00 Qi Gong im Boxraum	17:30 – 18:25 Rücken Fit	17:00 – 17:55 Pilates für den Rücken	
18:15	Yoga im Yogaraum 18:15 – 19:30	Yoga online 19:30 – 21:00			