

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 10:00		10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:25 Beckenboden- und WBS- gymnastik für Frauen	Yoga online 07:45 – 08:45	10:00 – 10:55 Beckenboden- und WBS- training für alle
11:00			11:00– 11:55 Walking und Gymnastik im Park		11:00 – 11:55 Rücken Fit <i>beide Kurse ab Februar 2025</i>
12:15				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			