

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 10:00		10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:25 Beckenboden- und WBS- gymnastik für <b>Frauen</b>		10:00 – 10:55 Beckenboden- und WBS- training für alle
10:30 11:00	10:30 – 11:30 Gemeinsames Training an den Geräten		10:45 – 12:00 Yoga für Anfänger*innen Boxraum		11:00 – 11:55 Rücken Fit
12:15				12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:30 14:00	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für <b>Frauen</b>		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 für 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	16:00 – 16:55 Pilates	
17:00 17:05 17:30		17:05 – 18:00 Qi Gong Boxraum	17:30 – 18:25 Rücken Fit mit Faszientraining	17:00 – 17:55 Pilates für den Rücken	
18:15	18:15 – 19:30 Hatha Yoga Yogaraum				

Wenn nicht anders beschrieben, finden die Kurse im Karateraum statt

**Farben:** Blau: Kurse für alle Mitglieder    Grau: Rehasportkurse

**Telefon:** 030 61201555    **E- mail:** [mail@kiezturner.de](mailto:mail@kiezturner.de)

gültig ab 18.03.2026