

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
8.30 Cycling Anfänger		8.30 Gymnastik Wirbelsäule		8.30 Gymnastik Wirbelsäule für Frauen	8.30 Gymnastik Wirbelsäule		9.00 Pilates Präv. Kurs	
9.15 Gymnastik Wirbelsäule				9.15 Gymnastik Wirbelsäule			9.15 Gymnastik Wirbelsäule	
10.00 Pilates Advanced								
10.45 Hockergymnastik Senioren							10.45 Hockergymnastik Senioren	
								Teilnahme an den Kursen nach Anmeldung
16.00 Gymnastik Wirbelsäule							16.00 Gymnastik Wirbelsäule	Auf Anfrage können Sie auch in einer unserer anderen Gymnastikgruppen teilnehmen:
				17.00 Gymnastik Wirbelsäule				
17.30 Gymnastik Wirbelsäule	17.30 Nordic Walking Präv. Kurs	17.30 Gymnastik Wirbelsäule			17.30 Gymnastik Wirbelsäule		17.30 Gymnastik Wirbelsäule	Osteoporose Schlaganfall
	19:00 Mixed Cycling	19:00 Pilates Advanced	19:00 Radsport Cycling	19.30 Fit und Aktiv im Studio (AOK) Präv. Kurs	19:00 Pilates Advanced	19.00 Radsport Cycling		Hüfte- oder Knie-Erkrankungen
20.00 Gymnastik Wirbelsäule	20.00 Cycling Anfänger	20.00 Pilates Präv. Kurs	20.00 Mixed Cycling	20.00 Pilates Anfänger	20.00 Gymnastik Wirbelsäule	20.00 Cycling Anfänger		COPD
					20.00 i.Fit Präv. Kurs			