

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00				Yoga am Morgen 8:30 - 10:00 Uhr	
09:00					
09:15					
10:15					
10:30	Fitness am Morgen 10:30 - 11:30 Uhr				
11:30					
11:45					
12:45					
13:00					
14:00					
14:15					
15:15					
15:30			Gymnastik auf dem Stuhl 15:00 - 16:00 Uhr		
16:30					
17:45	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr		Faszientraining 18:00 - 18:45 Uhr		
18:45					
19:00	Intuitives Yoga 19:00 - 20:00 Uhr	Zumba 18:00 - 19:00 Uhr	Aerobic-Box-Mix 19:00 - 20:00 Uhr		
20:00					
20:15		Bauch-Beine-Po 19:15 - 20:15 Uhr			
21:15		Step 20:15 - 20:45 Uhr			