

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	Fitness am Morgen 10:30 - 11:30 Uhr			Yoga 8:30 - 10:00 Uhr	
09:00					
09:15					
10:15					
10:30					
11:30					
11:45					
12:45					
13:00					
14:00					
14:15			Gymnastik auf dem Stuhl 15:00 - 16:00 Uhr		
15:15					
15:30					
16:30					
17:45			Faszientraining 18:00 - 18:45 Uhr		
18:45					
19:00	Yoga 19:00 - 20:30 Uhr	Zumba 18:00 - 19:00 Uhr			
20:00					
20:15		Bauch-Beine-Po 19:15 - 20:15 Uhr			Männerturnen Ü40 19:30 - 20:30 Uhr
21:15					