



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

11:15 - 12:05  
Funktionstraining

15:50 - 16:40  
Wirbelsäulen-Gymnastik

17:30 - 18:20  
Funktionstraining

18:20 - 19:10  
Wirbelsäulen-Gymnastik

19:00 - 20:00  
Zumba

20:30 - 21:30  
Zumba

09:10 - 10:25  
Yoga

10:50 - 11:40  
Funktionstraining

17:30 - 18:20  
Funktionstraining

18:20 - 19:10  
Wirbelsäulen-Gymnastik

19:45 - 21:00  
Yoga

09:10 - 09:35  
Rückbildung

17:30 - 18:20  
Pilates

18:20 - 19:10  
Pilates

11:15 - 12:05  
Funktionstraining