



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

9:00

WirbelsäulenG.
9.00-10.00

BeckenbodenG.
9.00-10.00

Brainfit
9.00-10.00

AquaFit
9.30-10.15

10:00

WirbelsäulenG.
10.15-11.15

Brainfit
10.15-11.15

HockerG.
10.00-10.45

Rückenfit
10.15-11.15

AquaFit
10.30-11.15

13:00

AquaFit
13.45-14.30

15:00

WasserG.
15.00-15.45

Yoga
15.15-16.15

16:00

Yoga
16.30-17.30

Yoga
16.30-17.30

17:00

Yoga
17.30-18.30

18:00

Fitness r.u.d. Stuhl
18.00-18.45

Kraft u. Ausdauer (ü60)
18.45-19.30

19:00

Fit i.d. Feierabend
19.30-20.15

Kursplan 2023