

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum	Aktiv-Zentrum
		08:30 bis 09:30			
		Rücken Basic			
09:45 bis 10:45	09:45 bis 10:45			09:45 bis 10:45	
Hatha Yoga	Pilates-Power			Rücken-Basic	
11:15 bis 12:15	11:15 bis 12:15	11:15 bis 12:15	11:15 bis 12:15		<u>11:00</u> bis 12:00
Rücken Basic	Mama Fitness	Fitness mit Stuhl 65+	Fitness mit Stuhl 65+		Vital-Yoga
		15:15 bis 16:15			
		Yoga m. Stuhl			
16:15 bis 17:15			16:15 bis 17:15	16:15 bis 17:15	
Fitness-Mix 65+			Hatha Yoga	Fit for 2	
17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30	17:30 bis 18:30	
Power-Yoga	Pilates	Rücken-Spezial	Fit-Mix Power	Rücken Faszien Basic	
18:45 bis 19:45	18:45 bis 19:45	18:45 bis 19:45	18:45 bis 19:45	18:45 bis 19:45	
Rücken Power	Rücken Spezial	Rücken-Power	Rücken Basic	Pilates	
		20:00 bis 21:00	20:00 bis 21:00	20:00 bis 21:00	
		Hatha-Yoga (Fortg.)	Rücken Power	Fit-Mix Power	