

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						9 – 10 Uhr Pilates Online (Nicole)
		10 -11 Uhr Beckenbodengymnastik (Jana)	10 – 11 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Jana)			
		11 – 12 Uhr Beckenbodengymnastik (Jana)				
12:10 – 12:30 Kurzgymnastik	12 – 12:20 Kurzgymnastik	11:30 – 11:50 Kurzgymnastik	11 – 11:20 Kurzgymnastik	12:10 – 12:30 Kurzgymnastik		
17 – 18 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Jana)						
18 – 19 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Jana)		17:30 – 18:30 Qi Gong (Eva)				
18 – 19 Uhr Yoga (Astrid)	18 – 19 Uhr Ganzheitliches Faszientraining (Tobias)	18:30 – 19:30 Brain- Firmenfitness (Marianne)				
19 – 20 Uhr Yoga (Astrid)	19 – 20 Uhr Pilates online (Nicole)	19:30 – 20:30 Pilates (Marianne)	19 – 20 Uhr Yoga			
19 – 20 Uhr Ganzkörpertraining (Doro)			19:30 – 20:30 Wirbelsäulengymnastik (Jana)			
			20 – 21 Uhr Gesundheitsampel (Calvin)			

● **Kurse mit Anmeldung**

● **Präventionskurs (Laufzeit begrenzt 8 bzw. 10 Einheiten, Krankenkassenbezuschusst)**

● **Geschlossener Kurs**