

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

● **Kurse mit Anmeldung**

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

● **Geschlossener Kurs**