

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
08:00										
08:30										
09:00										
09:30			9:30 – 10:30				9:30 – 10:30			
10:00	10:00 – 11:00				10:00 – 11:00					
10:30									10:30 – 11:30	
11:00										
11:30	11:30 – 12:30									11:30 – 12:00
12:00										
12:30										
13:00					13:00 – 14:00		13:00 – 14:00			
13:30										
14:00										
14:30									14:30 – 15:30	
15:00										
15:30		15:45 – 16:45 Ü60								
16:00	16:00 – 17:00				16:00 – 17:00					
16:30										
17:00		17:00 – 18:00								
17:30	17:30 – 18:30		17:30 – 18:30	17:25 – 18:25	17:30 – 18:30		17:30 – 18:30			
18:00										
18:30				18:30 – 19:00				18:30 – 19:00		
19:00			19:00 – 20:00				19:00 – 20:00			
19:30										

 Gerätekurs  
 Yoga

 Funktionskurs mit dem Schwerpunkt „Dehnen und Rumpfstabilisation“