

VORMITTAG

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|------------------|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|
| 9.00 – 10.00 Uhr | — . — — . — Uhr | 09.00 – 10.00 Uhr | — . — — . — Uhr | 9.00 – 10.30 Uhr | — . — — . — Uhr | 10.00 – 11.00 Uhr |
| . | | Rücken-Yoga mit Elementen aus dem Yoga, für jeden geeignet 27.12.2023 und 03.01.2024 | | Yogaflow 29.12.2023 und 05.01.2024 | | Wirbelsäulen- gymnastik ab 07.01.2024 wieder |

NACHMITTAG

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|--|--------------------|-----------------|-------------------|
| 18.00 – 18.55 Uhr | 18.15 - 19.15 Uhr | 18.15 – 19.15 Uhr | 18.00 – 18.55 Uhr | 18.00. - 22.00 Uhr | — . — — . — Uhr | 18.45.- 20.15 Uhr |
| . | : | Pilates am 03.01.2024 | BBP + Rücken 28.12.2023 und 04.01.2024 | . | | : |
| 19.00– 20.00 Uhr | | 19.30– 20.30 Uhr | 19.00– 20.00 Uhr | | | |
| . | | . | Yogaflow 28.12.2023 und 04.01.2024 | | | |