

Dienstag

Zeit	Bewegungsraum 1	Bewegungsraum 2	Bewegungsraum 3		
08:00					
08:15	DG Pilates 1 08:15 - 09:15 Andrea				
08:30					
08:45					
09:00					
09:15		DG Wirbelsäulen-gymnastik 5 09:00 - 10:30 Katharina			
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00	Faszientraining 11:00 - 12:00 Annika				
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30	Yoga Nidra 12:30 - 13:30 Annika				
12:45					
13:00					
13:15					
13:30		Gymnastik nach Brust OP 13:30 - 14:30 Susanne			
13:45					
14:00					
14:15		DG Osteoporosegymnastik 14:30 - 15:30 Susanne			
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00		Tanzkurs Mutter-Kind (8-12 Jahre) 16:00 - 17:00 Teresa	Tanzkurs Mutter-Kind (8-12 Jahre) 16:00 - 17:00 Teresa		
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30		DG Wirbelsäulen- gymnastik 2 17:30 - 19:00 Katharina			
17:45					
18:00				DG Wirbelsäulen- gymnastik 6 18:00 - 19:00 Tabata	
18:15					
18:30		DG Pilates 4 Mittelstufe 19:00 - 20:00 Andrea			
18:45				DG Pilates 4 Mittelstufe 19:00 - 20:00 Andrea	
19:00					
19:15					
19:30		Pilates Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Andrea			
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					
21:00					



