

Mittwoch

Zeit	Bewegungsraum 1	Bewegungsraum 2	Bewegungsraum 3
08:00			
08:15			
08:30			
08:45			
09:00	Yoga Nidra für Krebspatient:innen 09:00 - 10:00 Annika		
09:15			
09:30			
09:45			
10:00			
10:15			
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			
12:00			
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30	DG Wirbelsäulengymnastik 3 14:30 - 16:00 Katharina	DG Herzsport 6 14:30 - 16:00 Susanne	DG Herzsport 6 14:30 - 16:00 Susanne
14:45			
15:00			
15:15			
15:30	DG Mach mit Bleib fit 16:00 - 17:00 Katharina	DG Herzsport 1 16:00 - 17:30 Susanne	DG Herzsport 1 16:00 - 17:30 Susanne
15:45			
16:00			
16:15			
16:30	Hatha-Yoga für Einsteiger 17:30 - 18:45 Patrizia	DG Herzsport 2 17:30 - 19:00 Susanne	DG Herzsport 2 17:30 - 19:00 Susanne
16:45			
17:00			
17:15			
17:30	Hatha-Yoga Flow (Einsteiger und Geübte) 19:00 - 20:15 Patrizia	DG Pilates 2 19:15 - 20:15 Tabata	
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	Pilates für Einsteiger 20:15 - 21.15 Tabata		
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			

