

## Übersicht Kursangebot

Stand: Januar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Yoga	09:00 - 10:00 Knie- u. Hüftarthrose	
	11:00 - 12:00 Pilates	11:00 - 12:00 Yoga	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Gymnastik	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Gymnastik
	17:30 - 18:30 Yoga	18:30 - 19:30 Rücken- gesundheit	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Gymnastik	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Gymnastik
19:00 - 20:00 Winter-Fit- Gymnastik	18.45 - 19.45 Pilates meets Faszientraining	18:00 - 19:30 Pilates meets Faszientraining	19:00 - 20:00 Winter-Fit-Gymnastik	
	20.00 - 21.00 Pilates meets Faszientraining	19:30 - 20:30 Yoga		