



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Rückengymnastik	9:00-10:00 Rückengymnastik	9:00-10:00 Rückengymnastik	9:00-10:00 Rückengymnastik	9:00-10:00 Pilates
10:15-11:15 Hockergymnastik	10:15-11:15 Rückengymnastik	10:15-11:15 Rückengymnastik	10:15-11:15 Rückengymnastik	10:15-11:15 Rückengymnastik
11:30-12:30 Hockergymnastik	11:30-12:30 Rückengymnastik	11:30-12:30 Rückengymnastik	11:30-12:30 Rückengymnastik	11:30-12:30 Hockergymnastik
12:45-13:45 Rückengymnastik	12:45-13:45 Rückengymnastik	12:45-13:45 Rückengymnastik	12:45-13:45 Rückengymnastik	12:45-13:45 Rückengymnastik
14:00-15:00 Rückengymnastik	14:00-15:00 Rückengymnastik	14:00-15:00 Rückengymnastik		
15:15-16:15 Rückengymnastik	15:15-16:15 Hockergymnastik	15:15-16:15 Rückengymnastik	15:15-16:15 Rückengymnastik	
16:30-17:30 Yoga	16:30-17:30 Rückengymnastik	16:30-17:30 Rückengymnastik	16:30-17:30 Rückengymnastik	
17:45-18:45 Rückengymnastik	17:45-18:45 Pilates	17:45-18:45 Yoga	17:45-18:45 Rückengymnastik	
19:00-20:00 Rückengymnastik	19:00-20:00 Pilates	19:00-20:00 Yoga	19:00-20:00 Rückengymnastik	