

## Übersicht Kursangebot

Stand: November 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags				09:00 – 10:00 Knie- u. Hüftarthrose	
		10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Gymnastik	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Gymnastik
		11:00 - 12:00 Pilates	11:00 - 12:00 Yoga	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Gymnastik	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Gymnastik
abends	19:00 - 20:00 Winter-Fit- Gymnastik	17:30 - 18:30 Yoga	17:45 - 18:45 Rücken- gesundheit	19:00 - 20:00 Winter-Fit- Gymnastik	
			19:00 - 20:30 Pilates meets Faszientraining	20:00 - 21:00 Yoga	