# KURSRAUM & TRAININGSBEREICH

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|
| 9:00 – 12:00<br>Rückenfitness | 9:00 – 11:00<br>Rückenfitness | 9:00 – 11:00<br>Rückenfitness | 9:00 – 11:00<br>Rückenfitness | 9:00 – 12:00<br>Rückenfitness |
| | 10:00 – 10:45<br>Seniorengymnastik | | 10:00 – 10:45<br>Seniorengymnastik | |
| 11:00 – 12:00<br>Wirbelsäulengym. | 11:00 – 12:00<br>Hatha Yoga (Fortg.) | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 17:00-18:00<br>Hatha Yoga (Fortg.) | 17:10 – 18:10<br>Wirbelsäulengym. | 17:00-18:00<br>Pilates | | |
| 18:30 – 19:30<br>Wirbelsäulengym. | 18:20 – 19:20<br>Pilates | 18:30 – 19:30<br>Hatha Yoga (Fortg.) | 18:30 – 19:30<br>Wirbelsäulengym. | |
| | 19:30 – 20:30<br>Pilates | | 19:30 – 20:30<br>Wirbelsäulengym. | |
| 18:00 – 20:00<br>Rückenfitness | 17:00 – 20:00<br>Rückenfitness | 17:00 – 20:00<br>Rückenfitness | 17:00 – 20:00<br>Rückenfitness | |