

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta				08.30 – 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta
10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta		10.00 – 11.00 Uhr Pilates Katrin		10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta
11.30 – 12.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta				11.30 – 12.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta
		14.00 – 14.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Katharina		
18.00 – 19.00 Uhr Yoga Susanne H.	18.00 – 19.00 Uhr Yoga Sophia	18.00 – 19.00 Uhr Rücken-Qigong Berta	18.00 – 18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Katharina	
	19.30 – 20.30 Uhr Pilates Katrin		19.15 – 20.15 Uhr Rückenfitness Katrin	