

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Rückbildung (mit/ohne Baby) 9.45-11.00	sanftes Pilates / 50plus 9.30 - 10.30	Pilates (mit Vorkenntnissen) 9.00– 10.00		
Hatha Yoga (ab 7.1.) 10.30 – 11.45	Fitness 60plus 11.15 - 12.15	sanftes Pilates/ 50+ (mit Vorkenntnissen) 10.45-11.45		Tai Chi / Qigong 10.00 – 11.00	Pilates-Flow 10.00 - 11.00
			Taekwondo Kinder ab 4 Jahren 16.30 - 17.25	Pilates Anfängende 11.15 – 12.15	MamaWorkout mit Babybauch 11.10- 12.10
Taekwondo Kinder ab 6 J. 16.45 - 17.40			Taekwondo Kinder ab 7 Jahren 16.30 – 17.25	Ü 40 Taekwondo 16.00 - 17.30	
Neue Rückenschule 18.00 – 19.00	Pilates Anfängende 18.00 - 19.00	Pilates (mit Vorkenntnissen) 17.00 - 18.00	Taekwondo für Mäd/junge Frauen 17.30 - 18.25		
Pilates 19.05 - 20.05	Pilates 2 19.15 - 20.15	Tai Chi 18.15 - 19.30	Tai Chi 18.30 - 19.30	Konditions-u. Fitnesstraining 18.00 – 19.00	
Tai Chi Fortgeschr. 20.15 - 21.00	Neue Rückenschule/ Rückentraining 20.20 - 21.20	Pilates 19.45 - 20.45	Basisgymnastik 19.30 - 20.30	Pilates 19.15 - 20.15	