

# Gymnastikraum

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30	Aerobic	VHS Step	Aerobic			Karate		
10:00								
10:30		Aerobic						
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
15:30		Sport nach Krebs						
16:00			Fa. Gessmann	Osteoporose bis 17:15				
16:30								
17:00		Beginn 16:45 Karate						
17:30				Aerobic				
18:00			Wirbelsäulen-Gymnastik		Aerobic			
18:30			Wirbelsäulen-Gymnastik		Aerobic		Tanzen	
19:00	Aerobic							
19:30			Yoga		Tanzen			
20:00	FIT FOR LIFE	Qi-Gong	Spezielle Kurse					
20:30						Tanzen		
21:00								
21:30								
22:00								