

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00			Fit im Alter		Haltung, Balance, Relax
8:30					
9:00	Rückentraining		Rücken und Nacken	Full Body Workout	Gezielte Gymnastik
9:30					
10:00	Lungensport		Rücken und Nacken		Lungensport
10:30					
11:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
11:30					
12:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
12:30					
13:00					Pilates
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
15:30					
16:00	Gezielte Gymnastik				
16:30					
17:00	Yin Yoga			Power Yoga	
17:30					
18:00	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
18:30					
19:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:30					