



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 - 10.45 SENIORENFITNESS (Outdoor) Südstadt			10.00 - 10.45 WALKING & GYMNASTIK (Outdoor) Südstadt
18.00 - 19.00 8-Wochen-Kurs (findet aktuell nicht statt) SANFTES YOGA Bahnstadt	17.00 - 18.00 REHA Orthopädie – Rückenfit Altstadt	18.00 – 19.00 REHA Orthopädie – WS-Yoga Weststadt		
19.00 - 20.00 PILATES Bahnstadt	18.30 - 20.00 POWER-WORKOUT Altstadt	18.45 - 19.45 GYMNASTIK (-WORKOUT) Bahnstadt	18.45-19.45 RÜCKENFIT-WSG Weststadt	
19.10 - 20.10 RUND UM FIT 60+ Weststadt		19.45 - 20.45 VINYASA YOGA Bahnstadt	19.45 - 20.45 8-Wochen-Kurs (Start 05.10.2023) HATHA YOGA Weststadt	
20.15 – 21.15 Gymnastik für Jedermann Weststadt				