

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 09:00			Fit im Alter		Haltung, Balance, Relax
09:00 - 10:00	Rückentraining	Rückentraining	Rücken und Nacken	Rückentraining	Gezielte Gymnastik
10:00 - 11:00	Lungensport		Rücken und Nacken	Herzsport	Lungensport
11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining		Gezielte Gymnastik		Rücken und Nacken
12:00 - 13:00			Entspannt durch den Mittag		Gezielte Gymnastik
13:00 - 14:00					Pilates
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining			Gezielte Gymnastik	
16:00 - 17:00	Gezielte Gymnastik				
17:00 - 18:00	Yin Yoga			Power Yoga	
18:00 - 19:00	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rückenfit	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	
19:00 - 20:00	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik/ Rückentraining	