



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------|---|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| vormittag | | | | | |
| 8.45 - 9.30 h | | Damengymnastik-Bebo (Gym-Halle MS) | | | |
| 9.00 - 10.30 h | Wirbelsäulengymnastik / 2 Std. á 45 Min (Anbau PTH*) | | | | |
| 9.00 - 10.15 h | | | | Pilates (Anbau PTH) | 9 h - 10 h Rücken-Fit (Anbau PTH) |
| 9.30 - 10.15 h | | | Präv./ Reha-Gymnastik (Anbau PTH) | | |
| 9.30 - 10.30 h | Bodystyling (Gymnastik-Halle MS*) | Energiegymnastik (Gym-Halle MS) | | | |
| 10.20 - 11.20 h | | | | Move & Style (Anbau PTH) | |
| 10.20- 11.05 h | | | Prävention/ Reha-Gymnastik (Anbau PTH) | | |
| nachmittag | | | | | |
| 17.30 - 18.30 h | | Funktionelle Wirbelsäulengymn. (Anbau PTH) | | | |
| 17.45 - 20.15 h | Wettkampfturnen TGW (PTH) | | | | |
| 18.00 - 19.00 h | | | | Qigong (Burgstaller PTH) - 19.30 h | |
| 18.30 - 19.30 h | Walking (siehe unter: NEWS) | Funktionelle Wirbelsäulengymn. (Anbau PTH) | | | |
| 19.00 - 20.00 h | | Step & Style (Gym-Halle MS) | | | |
| 19.00 - 20.15 h | Yoga (Gym-Halle MS) | Aerobic (Mehrzweckhalle) - 20.00 h | | | Pilates (Gym-Halle MS) |
| 19.30 - 20.30 h | Qigong (Chorraum Anbau PTH) - 21.00 h -> siehe unter: NEWS | Funktionelle Wirbelsäulengymn. (Anbau PTH) | Funktionsgymnastik (Gym-Halle MS) | Pilates (Gym-Halle MS) | |
| 20.15 - 21.15 h | | Step & Style (Gym-Halle MS) | | | |
| 20.15 - 20.45 h | | | | | |
| 20.30 - 21.30 h | | | Yoga für den Rücken (Gym-Halle MS) | Bauch-Beine-Po (Gym-Halle MS) | |
| 21.00 - 21.45 h | | | | | |