

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 16:00 Uhr Orthosport 1 Hardtberghalle	17:30 - 18:30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene Hardtberghalle	16:15 - 17:45 Uhr Yoga für den starken Rücken Finkenhof	11:15 - 12:15 Uhr Pilates Fortgeschrittene Hardtberghalle	15:30 - 16:30 Uhr Pilates Fortgeschrittene Finkenhof
18:00 - 19:00 Uhr Pilates Anfängerkurs Hardtberghalle	18:45 - 19:45 Uhr Orthosport 2 Hardtberghalle	18:00 - 19:00 Uhr Fit bis ins hohe Alter Finkenhof	17:30 - 18:30 Uhr Pilates Fortgeschrittene Online	
19:00 - 20:00 Uhr Zumba Hardtberghalle		19:30 - 20:30 Uhr Faszientraining Online	18:00 - 19:00 Uhr Zumba Helmholtz	
19:45 - 20:45 Uhr Antara Rückentraining Online		17:00 - 18:00 Uhr Sanftes Yoga Hardtberghalle	19:00 - 20:00 Uhr Antara Rückentraining Helmholtz	
		18:00 - 19:00 Uhr Weiterführendes Yoga Hardtberghalle	20:00 - 21:00 Uhr Pilates Fortgeschrittene Helmholtz	