

Menschen mit Einschränkungen	Zumba	Rücken	Pilates
Orthosport 1 Montag 15:00 - 16:00 Hardtberghalle	Zumba mit Silke Montag 19:00 - 20:00 Hardtberghalle	Antara Rückentraining Montag 19:45 - 20:45 Online	Pilates 1 Anfänger Montag 18:00 - 19:00 Hardtberghalle
Orthosport 2 Dienstag 18:45 - 19:45 Hardtberghalle	Zumba mit Nadia Donnerstag 18:00 - 19:00 Helmholtz	Antara Rückentraining Donnerstag 19:00 - 20:00 Helmholtz	Pilates 2 Donnerstag 11:15 - 12:15 Hardtberghalle
Fit bis ins hohe Alter Mittwoch 18:00 - 19:00 Finkenhof		Yoga für den starken Rücken Mittwoch 16:15 - 17:45 Finkenhof	Pilates 3 Donnerstag 17:30 - 18:30 Online
	Faszientraining	Yoga	Pilates 4 Donnerstag 20:00 - 21:00 Helmholtz
	Faszien Online Mittwoch 19:30 - 20:30	Sanftes Yoga Mittwoch 17:00 - 18:00 Hardtberghalle	Pilates 5 Freitag 15:30 - 16:30 Finkenhof
		Weiterführendes Yoga Mittwoch 18:00 - 19:00 Hardtberghalle	Pilates 6 Dienstag 17:30 - 18:30 Hardtberghalle