

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10.30 - 11.30	09.30 - 10.30	09.30 - 10.30	10.30 - 11.30
Zumba- Gold	Osteofit	Osteofit RBS	Osteofit
12:15 - 13:15	10.30 - 11.30	10.30 - 11.30	12.45 - 13.45
Rückenfitness	Rücken RBS	Fitness 60 + RBS	Rückenfitness
13:30 - 14:30	12.15 13.15	12.15 - 13.15	14.30 - 15.30
Ausdauer	Ausdauer	Rückenfitness	Fitness 60 +
16.15 - 17.15	13:15 - 14:15	14.00 - 15.00	
Fitnessstraining	Rückenfitness	HerzKreislauf RBS	
17.30 - 18.30		16.30 - 17.30	
Rückenfitness		Ausdauer	