

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00					
7:25					
7:50					
8:15					
8:40					
9:05					
9:30					
9:55					
10:20					
10:45	Wirbelsäulen Kurs 10:30 - 11:30 Tim Kramps				
11:10					
11:35					
12:00					
12:25					
12:50					
13:15					
13:40					
14:05					
14:30			Rückenschule Senioren 14:30 - 15:30 Birgit Heck		
14:55					
15:20					
15:45					
16:10					
16:35					
17:00					
17:25					
17:50	Wirbelsäulen Kurs 17:50 - 18:50 Johanna Jolmes	Wirbelsäulen Kurs 18:05 - 19:05 Birgit Heck	Wirbelsäulen Kurs 18:00 - 19:00 Linda Höschen	Wirbelsäulen Kurs 17:30 - 18:30 Johanna Jolmes	
18:15				Beckenboden Kurs 18:30 - 19:30 Gabriele Martin	
18:40					
19:05	Wirbelsäulen Kurs 19:00 - 20:00 Johanna Jolmes	Wirbelsäulen Kurs 19:05 - 20:05 Birgit Heck			
19:30					
19:55					
20:20					
20:45					
21:10					
21:35					