

Montag

8.00 - 8.45	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
9.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.30 - 11.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
11.30 - 12.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
15.00 - 15.45	Hockergymnastik
15.30 - 16.15	Hüftschule Kursraum Mosel
16.00 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.00	Aquagymnastik
18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.50 - 19.35	Wirbelsäulengymnastik
19.45 - 20.30	Aquagymnastik

Dienstag

7.45 - 8.30	Aquagymnastik
8.15 - 9.00	Wirbelsäulengymnastik
14.30 - 15.00	Hockergymnastik
15.00 - 15.45	Wirbelsäulengymnastik
16.00 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.00	Aquagymnastik
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik
18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik
19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik Kursraum Mitte
19.30 - 20.15	Aquafitness
19.30 - 21.00	Gerätetraining (MTT)

Mittwoch

8.00 - 8.45	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
9.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.30 - 11.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
11.30 - 12.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
15.00 - 15.45	Wirbelsäulengymnastik
15.30 - 16.15	Hüftschule Kursraum Mosel
16.00 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.00	Aquagymnastik
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik
18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.30 - 20.15	Aquagymnastik

Donnerstag

8.00 - 8.45	Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
9.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
15.00 - 15.45	Hockergymnastik
16.00 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 18.45	Bewegte Entspannung
18.00 - 18.45	Aquagymnastik
18.45 - 19.30	Aquagymnastik
19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik
19.30 - 20.15	Aquagymnastik
19.30 - 21.00	Gerätetraining (MTT)

Freitag

8.00 - 8.45	Aquagymnastik
8.00 - 8.45	Wirbelsäulengymnastik
8.45 - 9.30	Aquagymnastik
9.00 - 9.45	Funktionsgymnastik mit Pilates
9.30 - 10.15	Aquagymnastik
10.00 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
10.15 - 11.00	Aquagymnastik
11.00 - 11.45	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
12.00 - 12.45	Wirbelsäulengymnastik Rhenania
14.30 - 15.15	Aquagymnastik
15.00 - 15.45	Hockergymnastik
15.00 - 18.00	Gerätetraining (MTT)
15.15 - 16.00	Aquagymnastik
16.00 - 16.45	Aquagymnastik
16.00 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik
16.45 - 17.30	Aquagymnastik
17.30 - 18.15	Aquagymnastik

■ Orange gekennzeichnete Kurse sind nur für Mitglieder.

■ Kurse ohne Ortsangabe finden im Kursraum City statt.