

	Datum	Uhrzeit	Übungsstunde
<b>1. Woche</b>			
Montag	29.06.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	29.06.2026	19:45-20:45	Mixed Gymnastik
Dienstag	30.06.2026	08:00-09:00	Yoga
Dienstag	30.06.2026	17:30-18:45	Yang Yin Yoga
Dienstag	30.06.2026	19:00-21:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	01.07.2026	17:00-18:00	Rückenfitness
Mittwoch	01.07.2026	18:00-19:00	Rückenfitness
Mittwoch	01.07.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	02.07.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	02.07.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	04.08.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik
<b>2. Woche</b>			
Montag	06.07.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	06.07.2026	19:30-20:30	Mixed Gymnastik
Dienstag	07.07.2026	08:00-09:00	Yoga
Dienstag	07.07.2026	19:00-21:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	08.07.2026	18:00-19:00	Rückengymnastik
Mittwoch	08.07.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	09.07.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	09.07.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	11.07.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik
<b>3. Woche</b>			
Montag	13.07.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	13.07.2026	19:45-20:45	Mixed Gymnastik
Dienstag	14.07.2026	08:00-09:00	Yoga
Dienstag	14.07.2026	19:00-21:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	15.07.2026	18:00-19:00	Rückenfitness
Mittwoch	15.07.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	16.07.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	16.07.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	18.07.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik