

	Datum	Uhrzeit	Übungsstunde
<b>4. Woche</b>			
Montag	20.07.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	20.07.2026	19:45-20:45	Mixed Gymnastik
Dienstag	21.07.2026	08:00-09:00	Yoga
Dienstag	21.07.2026	17:30-18:45	Yang Yin Yoga
Dienstag	21.07.2026	19:00-20:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	22.07.2026	17:00-18:00	Rückenfitness
Mittwoch	22.07.2026	18:00-19:00	Rückenfitness
Mittwoch	22.07.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	23.07.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	23.07.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	25.07.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik
<b>5. Woche</b>			
Montag	27.07.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	27.07.2026	19:45-20:45	Mixed Gymnastik
Dienstag	28.07.2026	08:00-09:00	Yoga
dienstag	28.07.2026	17:30-18:45	Yang Yin Yoga
Dienstag	28.07.2026	19:00-21:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	29.07.2026	17:00-18:00	Rückenfitness
Mittwoch	29.07.2026	18:00-19:00	Rückenfitness
Mittwoch	29.07.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	30.07.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	30.07.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	01.08.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik
<b>6. Woche</b>			
Montag	03.08.2026	18:30-19:30	Yoga
Montag	03.08.2026	19:45-20:45	Mixed Gymnastik
Dienstag	04.08.2026	08:00-09:00	Yoga
Dienstag	04.08.2026	17:30-18:45	Yang Yin Yoga
Dienstag	04.08.2026	19:00-20:00	Fitness Koordination und Dehnung
Mittwoch	05.08.2026	17:00-18:00	Rückenfitness
Mittwoch	05.08.2026	18:00-19:00	Rückenfitness
Mittwoch	05.08.2026	19:00-20:00	Pilates
Donnerstag	06.08.2026	10:45-11:45	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	06.08.2026	17:00-18:15	Yoga
Samstag	08.08.2026	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik