

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Morgens | 10:00-11:00 Nordic-walking mit Fr.Weisheit | 9:00 – 9:30 Aktivgymnastik mit Hr. Urbanczyk | 10:00 - 11:00 Seniorentanz mit Hr. Urbanczyk | 10:00 - 11:00 Sitzgymnastik mit Hr.Urbanczyk | 10:00-11:00 Beckenbodentraining mit Fr. Übelacker |
| Mittags | / | 13:00 – 14:00 Fortbildung Lagerung Alle 2 Wochen mit Fr. Wolfermann | 13:30 - 14:30 Rückenschule mit Hr.Paris | 13:30 - 14:30 Zirkeltraining mit Hr. Urbanczyk | 13:30 - 14:30 Bewegungsgymnastik am Stepper mit Hr. Urbanczyk |
| Abends | / | 16:00 - 17:00 Zirkeltraining mit Fr.Weisheit | / | / | / |