

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
9.00 - 10.30 Uhr Rückenfit 2 - Bewegen statt Schonen*		9.00 - 10.15 Uhr Nordic Walking (Bolzplatz Schloßheide)	9.00 - 10.00 Uhr Rückengymnastik*	9.00 - 10.00 Uhr Pilates Mittelstufe*	Am letzten Samstag im Monat:  Wandern Senioren
			10.15 - 11.15 Uhr Rückengymnastik*		
			11.30 - 12.30 Uhr Rückengymnastik*		
15.00 - 16.00 Uhr Kinderturnen 6-10 Jahre					
	15.15 - 16.15 Uhr Kinderturnen 4-6 Jahre				
	16.15 - 17.15 Uhr Eltern + Kind Turnen 1-3 Jahre				
18.00 - 19.00 Uhr Gymnastik für Damen	17.30 - 19.00 Uhr Tischtennis für Erwachsene		18.00 - 19.00 Uhr Pilates*		
	19.00 - 20.15 Uhr Step-Aerobic	18.30 - 20.00 Uhr Rückenfit 3 - Bewegen statt Schonen*	19.00 - 20.00 Uhr Gesund durch Beweglichkeit	18.30 - 20.00 Uhr Rückenfit 1 - Bewegen statt Schonen*	
	20.00 - 21.00 Uhr Gymnastik für Damen		19.00 - 20.15 Uhr Bauch-Beine-Po-Dehnen		

Schulturnhalle: Niclas-Vogt-Straße, Johannisberg

Vereinsturnhalle Jahnstraße 6, Johannisberg

\* Kurssystem mit Gebühr