

## Gesundheitssportgruppen im FitnessCenter aTB ab 04.02.2019

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Yogaraum 09:00 – 10:15 Babys in Bewegung 3 – 6 Monate				
09:45 10:00 10:30	Yogaraum 10:30 – 11: 45 Babys in Bewegung 6 – 9 Monate	10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		10:00 - 11:00 Gemeinsames Training an den Geräten von Mitgliedern für Mitglieder
11:00			11:00 – 11:55 Mama fit – Baby mit	11:00 – 12:00 Walkingtreff von Mitgliedern für Mitglieder	
12:00 12:15	Yogaraum 12:00 – 13:15 Babys in Bewegung 9 – 12 Monate			12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
14:00	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:00 - 14:45 Rehasport Rücken		
15:00	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken	15:00 – 15:45 Rehasport Wirbelsäulengymnastik+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken	
15:45 16:00 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule Im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit	15:45 – 16:40 Pilates für den Rücken I	
16:45 17:05 17:30		BOXraum 17:05 – 18:00 Rücken QiGong	17:30 – 18:25 Faszien Fitness auch als Präventionskurs nach §20	16:45 – 17:40 Pilates II	
20:05	Yogaraum 20:05– 21:00 Yoga				