

KURSPLAN PHYSIOLAHDEN ab 01.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
10:00	Tai-Chi 09:30 - 11:00	Fit im Alltag 10:00 - 11:00	Fit im Alltag 10:00 - 11:00		Fit im Alltag 10:00 - 11:00
11:00					
12:00					
13:00					
14:00				Hockergymnastik 13:30 - 14:30	
15:00					
16:00					
17:00					
18:00			Fit im Alltag 17:30 - 18:30		
19:00			Zumba 19:00 - 20:00		
20:00		Fit im Alltag 19:30 - 20:30		Fit im Alltag 19:30 - 20:30	