

Kulturhaus Qfit 1 (großer Saal) max. 13 Pers.

Mo	Rückbildungsgymnastik mit Kind 9:30-10:30 Rückbildungsgymnastik mit Kind 10:45-11:45 Fit für 100 14:30-15:45 Rückenfit 16:00-17:00 Sport für Übergewichtige 18:00 -19:00 Schwangerenyoga1 9:00-20:15
Di	Hatha Yoga 16:30-17:30 Beckenbodengym 17:30- 18:30 Tai-Chi 18:30 -20:00 Tai-Chi 20:00-21:30
Mi	Rückbildungsyoga mit Kind 10:30 -11:45 Babymassage 12:00-13:00 Hatha Yoga 16:45- 18:15 Powergymnastik 18:30 -19:30 Rückengymnastik 19:30-20:30
Do	Fit für 100 14:30-15:45 Tai-Chi 17:30-19:00 Qi-Gong 19:00 -20:30
Fr	
Sa	Diverse Seminare
So	Diverse Seminare

Kulturhaus Qfit 2 (kleiner Saal) max 7 Pers.

Mo	
Di	
Mi	Qi-Gong 17:00 – 18:00 Qi-Gong 18:00 – 19:00 Schwangerenyoga1 9:00-20:15
Do	Rückengymnastik 18:30 - 19:30
Fr	
Sa	
So	