



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00–09:15					Mein Gerätekrafttraining 2 (§20)	
09:15–09:30						
09:30–09:45						
09:45–10:00						
10:00–10:15			Entspannt durch den Tag	Mein StabiFit (§20)		
10:15–10:30						
10:30–10:45						
10:45–11:00						
11:00–11:15			Meine Krebsprävention 1 (§20)			
11:15–11:30						
11:30–11:45						
11:45–12:00	Beckenbodentraining (Frauen)					
12:00–12:15						
12:15–12:30						
12:30–12:45						
12:45–13:00						
13:00–13:15						
13:15–13:30						
13:30–13:45						
13:45–14:00						
14:00–14:15						
14:15–14:30						
14:30–14:45						
14:45–15:00						
15:00–15:15						
15:15–15:30						
15:30–15:45						
15:45–16:00						
16:00–16:15						
16:15–16:30						
16:30–16:45						
16:45–17:00						
17:00–17:15						
17:15–17:30						
17:30–17:45	Mein Rückenfit (§20)					
17:45–18:00						
18:00–18:15	Meine Krebsprävention 2 (§20)					
18:15–18:30						
18:30–18:45						
18:45–19:00						
19:00–19:15	Krav Maga	Krav Maga				
19:15–19:30						
19:30–19:45						
19:45–20:00						
20:00–20:15						
20:15–20:30						

Legende: §20 / Präventionskurs Selbstzahlerkurs externer Kurs