

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|------------|---------|
| 10 Uhr ab 15.06.20 Rückbildung- Beckenbodentraining online | 10 Uhr Rückbildungsgymnastik -Beckenbodentraining, online Anfänger | 10 Uhr Beckenbodentraining online Fortgeschritten | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | 19 Uhr Rücken-Fit online, leicht-dynamisch- kraftvoll | | |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |