

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 -10:00 BBP/Rücken (outdoor)		
18:30 – 19:00 Bauch (outdoor)	19:00 – 19:45 Aroha (online via Zoom)		18:30 – 19:00 Tabata (online via Zoom)	
19:00 – 20:00 Yoga (outdoor)			19:00 – 20:00 Pilates (online via Zoom)	

* Teilnahme nur mit entsprechender Verordnung

** Präventionskurs nach § 20 SGB, Teilnahme nur nach Anmeldung

*** Mehrgenerationenpark Hollern-Twielenfleth

Änderungen und Irrtümer vorbehalten