

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00-11:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 25.11.24	10:00 – 10:50 Uhr Fit mit Baby (3-11 M.) – Special 03.12. – 17.12.24	10:00-10:50 Uhr Modern Rückbildungsgym. Mit/ohne Baby Kursstart: 08.01.25	10:00-10:50 Uhr Fit im Alter Kursstart: 28.11.24	
16:00 – 16:50 Uhr Kindertanzen (3-5 Jahre) – Special 02.12. – 16.12.24	16:00 – 16:50 Uhr Yoga für Kinder – Special 07.01. – 28.01.25		14:10 – 15:00 Uhr Babys in Bewegung – Special 05.12. – 19.12.24	15:30-16:20 Uhr Beckenboden Kursstart: 29.11.24
17:00-17:50 Uhr Bauch & Rücken Kursstart: 25.11.24	17:00-17:50 Uhr Ganzkörpertraining Kursstart: 10.12.24	17:00-17:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kursstart: 27.11.24		16:30-17:20 Uhr Rückenschule Kursstart: 06.12.24
18:00 – 19:00 Uhr AOK-Kurs: Aktiv zu mehr Beweglichkeit Kursstart: 18.11. – 16.12.24 13.01. – 27.01.25	18:00 – 19:20 Uhr Vinyasa Yoga Kursstart: 07.01.	18:00-18:50 Uhr Rückenfit Kursstart: 27.11.24	18:00-19:00 Uhr AOK-RückenFit Kursstart: 21.11. – 19.12.24 09.01. – 23.01.25	
19:10-20:00 Uhr Power Hour online Kursstart: 25.11.24	19:30 – 20:50 Uhr Yin Yoga- Special Kursstart: 07.01. – 28.01.25	19:00-20:20 Uhr Yoga Kursstart: 15.01.25		
	19:00-20:00 Uhr Rückenfit Kursstart: 14.01.25 Niederfeldgrundschule Ludwigshafen		17:30 – 18:50 Uhr Yoga Kursstart: 16.01.25 Ananta Yogaraum, Hauptstraße 30, 69469 Weinheim	Sonntag 19:15 – 20:00 Uhr AquaFitness Kursstart: 12.01.25 Vita Balance, Meerfeldstraße 63, 68163

