



PRÄVENTION April – Juni 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rabeninsel 10.00 – 11.00 Nordic Walking		Rosengarten 09.30 – 10.30 AOK – Gerätezirkel		Rosengarten 10.45 – 11.30 RückenAktiv
	Rosengarten 10.00 – 11.30 IKK g.p. Premium	Rosengarten 10.00 – 10.50 Rücken – Yoga		
	Stadtbad 13.00 – 13.50 Wassergymnastik			
	Stadtbad 14.00 – 14.50 Wassergymnastik			
		Rosengarten 19.10 – 20.10 Pilates		
Rosengarten 19.30 – 20.30 TK – Rücken Plus	Rosengarten 19.15 – 20.45 IKK g.p. Premium			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag



PRÄVENTION April – Juni 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rabeninsel 10.00 – 11.00 Nordic Walking		Rosengarten 09.30 – 10.30 AOK – Gerätezirkel		Rosengarten 10.45 – 11.30 RückenAktiv
	Rosengarten 10.00 – 11.30 IKK g.p. Premium	Rosengarten 10.00 – 10.50 Rücken – Yoga		
	Stadtbad 13.00 – 13.50 Wassergymnastik			
	Stadtbad 14.00 – 14.50 Wassergymnastik			
		Rosengarten 19.10 – 20.10 Pilates		
Rosengarten 19.30 – 20.30 TK – Rücken Plus	Rosengarten 19.15 – 20.45 IKK g.p. Premium			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag