

Woche 1:
05.09-11.09.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<i>Rücken Balance (55 Min.)</i>	<i>Fayo (55 Min.)</i>	<i>StaMoFit (55 Min.)</i>	<i>Fit + Relax (55 Min.)</i>	<i>Pilates (55 Min.)</i>
10:30			Mobi+Stretching (30 Min.)		
11:00		Fachvortrag Rücken (30 Min.)			
17:30	Fachvortrag Rücken (30 Min.)	Pilates (55 Min.)	Fayo (55 Min.)		
18:30	<i>Yoga (75 Min.)</i>	<i>Rücken Balance (55 Min.)</i>		Starker Rücken-starker Bauch (55 Min.)	

Woche 2:
12.09-18.09.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<i>Rücken Balance (55 Min.)</i>	<i>Fayo (55 Min.)</i>	<i>StaMoFit (55 Min.)</i>	<i>Fit + Relax (55 Min.)</i>	<i>Pilates (55 Min.)</i>
10:30					
11:00					
17:30	Aktiv am Arbeitsplatz (30 Min.)	Pilates (55 Min.)			
18:30	<i>Yoga (75 Min.)</i>	<i>Rücken Balance (55 Min.)</i>		Starker Rücken- starker Bauch (55 Min.)	

Woche 3:
19.09-25.09.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)	Schulter- Nacken (30 Min.)	<i>StaMoFit</i> (55 Min.)	<i>Fit + Relax</i> (55 Min.)	<i>Pilates</i> (55 Min.)
10:30				Alltagsübungen auf dem Stuhl (30 Min.)	
11:00					
17:30		Pilates (55 Min.)			
18:30	<i>Yoga</i> (75 Min.)	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)		Starker Rücken-starker Bauch (55 Min.)	

Woche 4:
26.09-2.10.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)	<i>fayo</i> (55 Min.)	<i>StaMoFit</i> (55 Min.)	<i>Fit + Relax</i> (55 Min.)	<i>Pilates</i> (55 Min.)
10:30					
11:00					
17:30		Pilates (55 Min.)		fayo (55 Min.)	
18:30	<i>Yoga</i> (75 Min.)	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)		Starker Rücken- starker Bauch (55 Min.)	

Woche 5:
03.10.-09.10.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	Tag der deutschen Einheit	<i>fayo</i> (55 Min.)	<i>StaMoFit</i> (55 Min.)	<i>Fit + Relax</i> (55 Min.)	<i>Pilates</i> (55 Min.)
10:30	-				
11:00	-				
17:30	-	Pilates (55 Min.)	Rücken aktiv am Arbeitsplatz (30 Min.)	fayo (55 Min.)	
18:30	-	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)		Starker Rücken-starker Bauch (55 Min.)	

Woche 6:
10.10-16.10.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)	<i>fayo</i> (55 Min.)	<i>StaMoFit</i> (55 Min.)	<i>Fit + Relax</i> (55 Min.)	<i>Pilates</i> (55 Min.)
10:30				Alltagsübungen auf dem Stuhl (30 Min.)	
11:00					
17:30		Pilates (55 Min.)		fayo (55 Min.)	
18:30	<i>Yoga</i> (75 Min.)	<i>Rücken Balance</i> (55 Min.)		Starker Rücken- starker Bauch (55 Min.)	