

Mittwoch

Kursleiter	Yvonn Below	Weike Jonczyk	Nortika Tiedemann	Kay Baumann	Maik Bowitz	Joanna Göricke
Uhrzeit						
09:45 - 10:45				Gymnastik in der Jahnsportstätte		
10:30 - 11:30	Seniorensport auf dem Hocker im Knieperhaus II					
10:45 - 11:45				Gymnastik in der Jahnsportstätte		
11:00 - 12:00		Gymnastik mit Yogaanteil in der Uhlenhaus Tagesstätte				
13:00 - 14:00			Herrensport in der Jahnsportstätte			
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00			Gymnastik für den Rücken in der Uhlenhaus Tagesstätte			
16:00 - 17:00			BBP/Eigenes Körpergewicht /Ü30in der Uhlenhaus Tagesstätte			Gymnastik für den Rücken in der Tagesklinik Andershof
17:00 - 18:00			Gymnastik in der Uhlenhaus Tagesstätte			
18:00 - 19:00					Gymnastik mit Boxelementen für Herren in der Jahnsportstätte	
18:15 - 19:00						
19:00 - 20:00						