



Hier unsere Kurszeiten für die Online-Kurse:

<https://us02web.zoom.us/j/83127768727?pwd=aUE4M1NxTE1mbWRaNGNKVFP4RnZ5UT09>

Online-Kurse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:15 - 11:00						WSG
11:00 - 11:45	Sitz-Gym	WSG				
12:00 - 12:45		Sitz-Gym	Sitz-Gym	Sitz-Gym		
14:00 - 14:45					Sitz-Gym	
18:00 - 18:45	WSG			WSG		
18:45 - 19:30		WSG	H-WSG			

(WSG = Wirbelsäulengymnastik ; H-WSG = Halswirbelsäulengymnastik)

