

BEDIENSTETENSSPORT-PROGRAMM | WIFE 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				8:15 - 9:15 UHR RÜCKENFITNESS
11:00 - 12:00 UHR JOBGYMNASTIK	11:00 - 12:20 UHR BEWEGUNGSPAUSE (20 MINUTEN)	11:30 - 12:30 UHR VINYASA YOGA IN BALANCE	12:15 - 13:15 UHR LAUFEN (2)	
	12:00 - 13:00 UHR VINYASA YOGA (2)	12:30 - 13:30 UHR THERAPEUTISCHES YOGA	12:30 - 14:00 UHR DANZAMANIA	
	12:15 - 13:15 UHR LAUFEN	14:30 - 15:30 UHR YOGA FÜR MÄNNER	13:00 - 14:00 UHR ENTSPANNUNGS- TRAINING	
15:00 - 16:00 UHR VINYASA YOGA (1)		16:45 - 18:00 UHR INDOOR CYCLING	15:30 - 16:30 UHR ACHTSAME AUSZEIT	
	17:00 - 18:30 UHR VOLLEYBALL		16:30 - 18:00 UHR TAI CHI	
		20:00 - 22:00 UHR FUSSBALL		