

•• Mach mit – bleib fit ••

Stuhlgymnastik

•• mit ••
**Gertraud
Krammer**



Mi. 04.03.2026

14:00 – 14:15

15:00 – 15:15

16:00 – 16:15

17:00 – 17:15

Do. 05.03.2026

10:00 – 10:15

11:00 – 11:15

12:00 – 12:15

13:00 – 13:15



*Glatt
statt
matt*

*Mit Spaß
durchs
Leben*

Gesichts- Yoga

Lach- Yoga



*mit
Mona
Lessi*



Donnerstag, 05.03.2026

14:00 bis 14:15

16:00 bis 16:15

Freitag, 06.03.2026

14:00 bis 14:15

16:00 bis 16:15

Samstag, 07.03.2026

12:00 bis 12:15

14:00 bis 14:15

16:00 bis 16:15

Sonntag, 08.03.2026

12:00 bis 12:15

14:00 bis 14:15

16:00 bis 16:15

Donnerstag, 05.03.2026

15:00 bis 15:15

17:00 bis 17:15

Freitag, 06.03.2026

15:00 bis 15:15

17:00 bis 17:15

Samstag, 07.03.2026

13:00 bis 13:15

15:00 bis 15:15

17:00 bis 17:15

Sonntag, 08.03.2026

13:00 bis 13:15

15:00 bis 15:15

17:00 bis 17:15