

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Outdoor
08:00															
08:15															
08:30															
08:45	08:45 Beginn				08:45 Beginn										
09:00	R1				Halt dich fit		09:00 Beginn		09:00 Beginn						
09:15				09:15 Beginn			R13		R10						
09:30				R5											
09:45	09:45 Beginn				09:45 Beginn	09:45 Beginn		09:45 Beginn							
10:00	Wirbel-säulen-Gymnastik				Der Bauch muss weg	R16	10:00 Beginn	Yoga	10:00 Beginn	10:00 Beginn			10:00 Beginn		10:00 Beginn
10:15							R21		R27	Power Fit			Yoga		Nordic Walking
10:30				Pilates											Parkplatz Waldstraße
10:45					10:45 Beginn	10:45 Beginn									
11:00		11:00 Beginn			Fit in Form	R17	11:00 Beginn		11:00 Beginn		11:00 Beginn		Yoga		
11:15	11:15 Beginn	R2					L1		Halt dich fit			11:00 Beginn	11:15 Beginn		
11:30	Rheuma											Wirbel-säulen-Gymnastik	Sport Matinée		
11:45				11:45 Beginn											
12:00				Halt dich fit			12:00 Beginn				12:00 Beginn		12:00 Beginn		
12:15							L2						Zumba		
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30	14:30 Beginn														
14:45	Fitness für Senior-innen														
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00	16:00 Beginn														
16:15	R3														
16:30															
16:45															
17:00	17:00 Beginn														
17:15	R4	Lang-hantel													
17:30															
17:45															
18:00	18:00 Beginn	18:00 Beginn													
18:15	Fit 40+	Wirbel-säulen-Gymnastik													
18:30															
18:45															
19:00															
19:15	19:15 Beginn	19:15 Beginn													
19:30	Zumba	IC													
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															

Studiokurse
Vereinskurse
Rehakurse
Rheumaliga
Tanzkurse