

	Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Outdoor	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Gym-halle	Sporthalle	Outdoor
08:30															
08:45	08:45 Beginn					08:45 Beginn									
09:00	R1					Halt dich fit									
09:15			09:15 Beginn					09:00 Beginn		09:00 Beginn					
09:30			R5					R13		R10		R26			
09:45	09:45 Beginn					09:45 Beginn			09:45 Beginn						
10:00	Wirbelsäulengymnastik					Der Bauch muss weg		R16				10:00 Beginn		10:00 Beginn	
10:15								R21		Yoga		R27		Nordic Walking	
10:30														Parkplatz Waldstraße	
10:45						10:45 Beginn		10:45 Beginn						Yoga	
11:00		11:00 Beginn				Fit in Form		R17		11:00 Beginn			11:00 Beginn		
11:15	11:15 Beginn							L1		Halt dich fit			Wirbelsäulengymnastik		
11:30	Rheuma														
11:45															
12:00									12:00 Beginn			12:00 Beginn		12:00 Beginn	
12:15									L2			Zumba		Zumba Step	
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00													14:00 Beginn		
14:15													R11		
14:30	14:30 Beginn														
14:45	Fitness für Senior-innen								14:45 Beginn						
15:00									14:45 Beginn						
15:15									14:45 Beginn						
15:30									14:45 Beginn						
15:45									14:45 Beginn						
16:00	16:00 Beginn								15:30 Beginn						
16:15	R3								R9						
16:30									16:00 Beginn						
16:45									16:00 Beginn						
17:00	17:00 Beginn								16:00 Beginn						
17:15	R4								16:00 Beginn						
17:30									16:00 Beginn						
17:45									16:00 Beginn						
18:00	18:00 Beginn								16:30 Beginn						
18:15	Fit 40+		18:00 Beginn						R18						
18:30	Wirbelsäulengymnastik		18:00 Beginn						17:00 Beginn						
18:45			BBP						17:00 Beginn						
19:00			18:00 Beginn						17:00 Beginn						
19:15	19:15 Beginn		18:00 Beginn						17:00 Beginn						
19:30	Zumba		18:00 Beginn						17:00 Beginn						
19:45	IC		18:00 Beginn						17:00 Beginn						
20:00			18:00 Beginn						17:00 Beginn						
20:15			18:00 Beginn						17:00 Beginn						
20:30			18:00 Beginn						17:00 Beginn						
20:45			18:00 Beginn						17:00 Beginn						

- Studiokurse
- Vereinskurse
- Rehakurse
- Rheumaliga