

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	9.00 - 10.00 [G15] Hatha Yoga		9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit			
9.30 - 10.30 [IB] Pilates						
	10.00 - 11.00 [G15] Yoga 60+		10.00 - 11.00 [G15] Rücken Fit	10.15 - 11.15 [G15] Rücken Fit-Entspannung		10.00 - 11.00 [G15] Zumba®
11.00 - 12.00 [G19] Yin Yoga	11.00 - 12.00 [G15] Vinyasa Yoga				10.30 - 12.00 [G15] Wieder dabei: Wintercycling	
						11.15 - 12.15 [G15] BOP&more
14.15 - 15.00 [G15] T Tanzflöhe (4-5 Jahre)						
15.00 - 16.00 [G15] T Tanzmäuse (6-8 Jahre)			14.30 - 15.30 [G15/IB] T Tanzmäuse (5-7 Jahre)			
		15.30 - 16.15 (LS) Z QuietschFidel 				
16.00 - 17.00 [G15] T DanceKids (ab 9 Jahre)						
		16.15 - 17.00 (LS) Z QuietschFidel 				
		16.30 - 17.30 [G19] Frauengymnastik 50+				
	17.00 - 18.00 [G15] Rücken intensiv					
17.45 - 18.45 [G15] Vinyasa Yoga						
		18.00 - 18.45 (ab 2.1.2026) [G15] NEU HIIT (High Intensiv Intervall Training)	18.00 - 19.00 [G15] BOP&more			
	18.15 - 19.15 [G15] BOP&more					
		18.45 - 19.45 (ab 2.1.2026) [G15] Zumba®				
19.00 - 20.00 [G15] Cycling		19.00 - 20.15 (MAS) Tanzen und mehr (Frauen 50+)	19.00 - 20.00 [G15] Step'n Style			
			19.00 - 20.00 [G19] NEU Fit und Flexibel	19.15 - 20.15 [G15] Complete Body Workout		
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.45 - 20.45 [G15] B Boxen				
20.00 - 21.00 [G15] Cycling		20.45 - 21.45 [G15] B Boxen				