



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