

Montag

10:30 – 11:30 Uhr
Fit ins Alter (Ü50)

15:00 – 16:00 Uhr
Yoga sanft (60+)

16:00 – 17:00 Uhr
Yoga


17:00 – 18:00 Uhr
Yoga


 18:00 – 19:00 Uhr
Leichtathletik

19:00 – 20:00 Uhr
Männerfitness

19:00 – 20:00 Uhr
Lauftreff
(Einsteigerinnen)

Dienstag

 15:45 – 16:30 Uhr
Tanzen Tanzmäuse
(jüng. KiGa-Alter)

 16:30 – 17:30 Uhr
Tanzen Zappelflöhe
(ält. KiGa-Alter)

17:00 – 19:00 Uhr
Nordic Walking

17:30 – 18:30 Uhr
Fit ins Alter (Ü60)

18:30 – 19:30 Uhr
Step Aerobic

19:00 – 21:00 Uhr
Darts
Frauen

19:00 – 21:00 Uhr
Badminton

19:30 – 20:30 Uhr
Chirogymnastik
Männer

Mittwoch

16:00 – 18:30 Uhr
MTB & E-MTB

 17:30 – 18:30 Uhr
Leichtathletik

18:30 – 21:00 Uhr
Darts


19:00 – 21:00 Uhr
Tischtennis

Donnerstag

8:30 – 9:30 Uhr
Rückenfit
Frauen

10:30 – 11:30 Uhr
Chirogymnastik
Frauen

 15:30 – 16:30 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
(2-4 J.)

 16:30 – 17:30 Uhr
Kinderturnen
(4-6 J.)

17:00 – 19:00 Uhr
Nordic Walking


18:30 – 19:30 Uhr
Chirogymnastik
Frauen

19:30 – 20:30 Uhr
Bauch Beine Po

Freitag

08:15 – 09:15 Uhr
Aquafitness

 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen Lollipopps
(1.-4. Klasse)

 17:00 – 18:00 Uhr
Tanzen TiePies
(5.-7. Klasse)

 18:00 – 19:00 Uhr
Tanzen The Unknown
(ab 8. Klasse)