

## 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 (& Jugend)

19:00 – 21:00 Uhr  
**Badminton**

19:30 – 20:30 Uhr  
**Chirogymnastik**  
Männer

## Mittwoch

 17:30 – 18:30 Uhr  
**Leichtathletik**

18:30 – 21:00 Uhr  
**Darts**


19:00 – 20:00 Uhr  
**Zirkeltraining**  
(ungerade KW)

19:00 – 21:00 Uhr  
**Tischtennis**  
(gerade KW)

## 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.)

17:00 – 19:00 Uhr  
**Nordic Walking**


17:00 – 19:30 Uhr  
**MTB & E-MTB**


18:30 – 19:30 Uhr  
**Chirogymnastik**  
Frauen


19:30 – 20:30 Uhr  
**Bauch Beine Po**

## Freitag

08:15 – 09:15 Uhr  
**Aquafitness**

 15:00 – 16:00 Uhr  
**Kinderturnen**  
(4-6 J.)

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

 17:00 – 18:00 Uhr  
**Tanzen TiePies**  
(ab 5. Klasse)

18:00 – 19:00 Uhr  
**Fitness-Tanzkurse**