

Montag**Dienstag****Donnerstag****Freitag****Sonntag**

10:00 – 11:30

Fit mit jedem Schritt
Start: 15.09.2026

14:30 – 16:00

**Standhaft und sicher ins
Alter**
Start: 21.09.2026

16:30 – 17:30

16:00 – 17:15

17:00 – 18:00

17:00 – 18:00

XCO Shape
Start: 22.09.2026**Tanzkurs Standard**
Start: 27.09.2026**Wirbelsäulengymnastik**
Start: 21.09.2026**Happy Fit**
Start: 22.09.2026

17:45 – 18:45

17:45 – 18:45

18:00 – 19:00

**Funktionelle
Beckenbodengymnastik**
Start: 06.10.2026**Happy Fit für Mollige**
Start: 24.09.2026**Wirbelsäulengymnastik**
Start: 21.09.2026

19:00 – 20:00

19:00 – 20:00

19:00 – 20:30

19:15 – 20:15

Pilates für Fortgeschrittene
Start: 01.10.2026**Ganzkörperkräftigung**
Start: 24.09.2026**Präventionsgymnastik
für Männer**
Start: 25.09.2026**Präventionsgymnastik
für Frauen**
Start: 21.09.2026

20:00 – 21:00

**Linedance-Kurs für
Anfänger**
Start: 21.09.2026