

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag	
		10:00 – 11:30					
		Fit mit jedem Schritt Start: 15.09.2026					
		16:30 – 17:30					
17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	XCO Shape Start: 22.09.2026					
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	18.45 – 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							