

Raum 1		Raum 2		Raum 3		Raum 4	
Montag Nordic-Walking-Lauftreff ab 17.00 Uhr							
09.00 - 10.00	Frei	08.00 - 09.00	Frei	09.00 - 09.45	Frei	09.00 - 09.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
09.00 - 10.00	Bauch-Beine-Po(mit Kinderbetreuung)	09.00 - 10.00	Kinderbetreuung	10.00 - 11.00	Reha bei Osteoporose	10.00 - 10.45	Frei
10.00 - 11.00	Pilates	10.00 - 11.00	Frei	15.30 - 16.30	Frei	11.00 - 11.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
16.30 - 17.15	Tanzmäuse (ab ca. 4 Jahre)	16.00 - 17.30	Frei	17.00 - 18.00	Yoga (Kurs)	16.30 - 17.30	Gymnastik / (WRC) Mai-Sept.
17.30 - 18.30	Zumba	17.30 - 18.30	Choi Kwang Do	18.00 - 18.30	Yoga (Kurs) 1,5 Std.	17.30 - 18.30	Yogalates
18.30 - 19.30	Bodastyling (auch Faszien-Training)	18.30 - 19.30	frei	18.30 - 19.30	Betriebssportgruppe Sparkasse	18.30 - 19.15	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
19.30 - 20.00	Frei	19.30 - 20.30	Frei	19.30 - 20.00	Oriental. Tanz (Fortgeschrittene)	19.30 - 20.30	Jiu-Jitsu (Erw.) freies
20.00 - 21.00	Frei	20.30 - 21.00	Frei	20.00 - 20.30	Oriental. Tanz (Fortgeschrittene)	20.30 - 21.00	Jiu-Jitsu (Erw.) Training
Dienstag							
08.00 - 09.00	Frei	08.00 - 09.00	Frei	09.00 - 10.00	Beckenbodengymnastik (Kurs)	09.00 - 09.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
09.00 - 10.00	Frei	09.00 - 10.00	Reha nach Schlaganfall	10.00 - 10.45	Frei	10.00 - 11.00	Frei
10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 11.00	Frei	11.00 - 11.45	Frei	11.00 - 11.45	Reha: Neue Hüfte / neues Knie
17.00 - 18.00	Frei	15.30 - 16.30	Frei	16.00 - 17.15	Frei	16.00 - 17.00	Frei
18.00 - 19.00	Bauch-Beine-Po	16.30 - 17.15	Frei	17.15 - 18.00	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung	17.30 - 18.30	BSC Black-Dragon
19.00 - 20.00	Bodystyling (auch Faszien-Training)	18.00 - 19.00	Stepp-Aerobic / Stretching	18.00 - 19.00	Rückengymn. (vorbeugend)	18.30 - 19.00	BSC Black-Dragon
20.00 - 21.00	Frei	19.00 - 20.00	La Gym	19.15 - 20.15	Yoga (Kurs)	19.00 - 20.00	Karate (Wado-Ryu) f. Erw.
21.00 - 21.30	Frei	20.00 - 20.30	Frei	20.15 - 21.45	Frei	20.00 - 20.30	Karate (Wado-Ryu) f. Erw.
Mittwoch							
09.00 - 10.00	Body-Toning (mit Kinderbetreuung)	09.00 - 10.00	Kinderbetreuung	09.00 - 10.00	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung	09.00 - 10.00	Frei
10.00 - 11.00	Pilates	10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 11.00	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung	10.00 - 10.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
14.15 - 15.15	Frei	11.00 - 12.00	Frei	11.00 - 11.30	Frei	11.00 - 11.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
16.00 - 17.00	Frei	12.00 - 12.45	Frei	15.00 - 15.45	Frei	15.00 - 16.00	Frei
17.00 - 18.00	Frei	13.00 - 16.00	Frei	16.00 - 16.45	Reha - Neue Hüfte / neues Knie	16.15 - 17.45	Orientalischer Tanz
18.00 - 19.00	QiGong / Kurs-Stresow (ab 4.4.18)	16.15 - 17.00	Rheumaliga	17.00 - 18.00	Grenzenlos Fit (60 Plus)	18.00 - 19.30	Orientalischer Tanz
19.00 - 20.00	Frei	17.15 - 18.00	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung	18.00 - 18.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung	19.30 -	Selbstverteidigung Frauen / Kurs
20.00 - 20.30	Frei	18.00 - 19.00	Pilates	19.00 - 20.00	Oriental. Tanz	20.30	Selbstverteidigung Frauen / Kurs
20.30 - 21.30	Frei	19.00 - 20.00	Flamenco / Hobby-Gruppe	20.00 - 21.00	Oriental. Tanz	20.30 - 21.00	Frei
Donnerstag							
09.00 - 10.00	Frei	Frei	Frei	09.00 - 09.45	Frei	09.00 - 09.45	Asthma
10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 10.45	Rheuma-Liga	10.00 - 10.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
17.00 - 18.00	Karate Wado-Ryu f. Kinder (4-6 J)	11.00 - 12.00	Frei	16.00 - 17.00	Frei	11.00 - 11.45	Reha nach Krebserkrankung
17.00 - 18.30	Karate Wado-Ryu f. Kinder (ab 7J)	16.30 - 17.30	Frei	17.00 - 17.45	Reha bei Asthma	11.45 - 12.30	Frei
19.00 - 20.00	STRONG by Zumba	18.00 - 19.00	Zumba	18.00 - 19.00	Sport (50 Plus)	17.45 - 18.30	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
20.00 - 20.30	Frei	19.00 - 20.00	Bauch-Beine-Po	19.00 - 20.00	Oriental. Tanz (Mittelstufe)	18.30 - 19.30	Kleingruppe / Orientalischer Tanz
20.30 - 21.30	Frei	20.00 - 21.00	Frei	20.00 - 21.00	Oriental. Tanz (Mittelstufe)	19.30 - 20.30	Kleingruppe / Orientalischer Tanz
Freitag							
09.00 - 10.00	Bodystyling (mit Kinderbetreuung)	09.00 - 10.00	Kinderbetreuung	09.00 - 10.00	Frei	09.00 - 09.45	Reha bei Wirbelsäulenerkrankung
10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 11.00	Frei	10.00 - 10.45	Reha bei Osteoporose	10.00 - 10.45	Frei
15.00 - 16.30	QiGong/Kurs-Mehmen (vierwöchig)	13.00 - 14.00	Frei	11.00 - 11.45	Reha bei Diabetes	11.00 - 11.45	Frei
16.30 - 17.30	Tanzmäuse (ab ca. 6 Jahre)	16.00 - 18.00	Flamenco / Hobby-Gruppe	17.00 - 18.00	Kurs / Kallee	16.00 - 17.00	Jiu Jitsu (ab 5 Jahre)
17.30 - 18.30	Frei	18.00 - 19.00	Frei		06.04. - 11.05.	17.00 - 18.00	Jiu Jitsu (10-14 Jahre)
18.30 - 19.30	Frei	19.00 - 19.30	Frei		08.09. - 13.10.	18.00 - 19.30	Jiu Jitsu (Erwachsene)