

Wochentag	Kurs	Trainingszeiten	Letzte Stunde	Erste Stunde
Montag	Body Styling	9.30 – 10.30 Uhr	27.07.2026	07.09.2026
Montag	Pilates Mix 1	17.15 - 18.15 Uhr	Keine Ferien	
Montag	Pilates Mix 2	18.30 – 19.30 Uhr	Keine Ferien	
Dienstag	Pilates am Vormittag	08.30 – 9.30 Uhr	28.07.2026	01.09.2026
Dienstag	Rückenfit	9.45 – 10.45 Uhr	28.07.2026	01.09.2026
Dienstag	Kindertanzen „Tanzmäuse“	15.30 – 16.15 Uhr	28.07.2026	Ende September
Dienstag	Kindertanzen „TanzKids“	16.30 – 17.15 Uhr	28.07.2026	Ende September
Dienstag	Full Body Workout HIIT the Beat (wöchentlicher Wechsel)	17.30 – 18.30 Uhr	Nach Absprache und Bedarf	
Dienstag	TanzSensation	18.45 – 19.45 Uhr	Nach Absprache und Bedarf	
Mittwoch	Männergymnastik 55+	15.00 – 16.30 Uhr	29.07.2026	16.09.2026
Mittwoch	Kick/Punch Aerobic	18.45 – 19.45 Uhr	Nach Absprache und Bedarf	07.01.2026
Mittwoch	HIIT (High Intensity Intervall Training)	20.00 – 21.00 Uhr	19.08.2026	23.09.2026
Mittwoch	Funktionelle Gymnastik	17.45 - 18.45 Uhr	29.07.2026	02.09.2026
Mittwoch	Tanzen macht Spaß im Verein	19.00 – 20.00 Uhr	22.07.2026	02.09.2026
Donnerstag	Bewegt jung bleiben	10.00 – 11. 00 Uhr	30.07.2026	03.09.2026
Donnerstag	Langhanteltraining	17.45 –18.45 Uhr	Nach Absprache und Bedarf	
Donnerstag	Walking-Treff	18.30 - 19.30 Uhr	Nach Absprache	
Donnerstag	Line Dance	19.15 – 20.15 Uhr	30.07.2026	03.09.2026
Freitag	Power Pilates	9.30 - 10.30 Uhr	Nach Absprache und Bedarf	