

| Wochentag | Kurs | Trainingszeiten | Letzte Stunde | Erste Stunde |
|------------|--|--------------------|---------------|----------------------|
| Montag | Body Styling | 9.30 – 10.30 Uhr | 15.12.2025 | 12.01.2026 |
| Montag | Pilates Mix 1 | 17.15 - 18.15 Uhr | 15.12.2025 | 12.01.2026 |
| Montag | Pilates Mix 2 | 18.30 – 19.30 Uhr | 15.12.2025 | 12.01.2026 |
| Dienstag | Pilates am Vormittag | 08.30 – 9.30 Uhr | 23.12.2025 | 13.01.2026 |
| Dienstag | Rückenfit | 9.45 – 10.45 Uhr | 23.12.2025 | 13.01.2026 |
| Dienstag | Kindertanzen „Tanzmäuse“ | 15.30 – 16.15 Uhr | 16.12.2025 | 13.01.2026 |
| Dienstag | Kindertanzen „TanzKids“ | 16.30 – 17.15 Uhr | 16.12.2025 | 13.01.2026 |
| Dienstag | Full Body Workout HIIT the Beat (wöchentlicher Wechsel) | 17.30 – 18.30 Uhr | 16.12.2025 | 13.01.2026 |
| Dienstag | TanzSensation | 18.45 – 19.45 Uhr | 16.12.2025 | 13.01.2026 |
| Mittwoch | Männergymnastik 55+ | 15.00 – 16.30 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Mittwoch | Kick/Punch Aerobic | 18.45 – 19.45 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Mittwoch | HIIT (High Intensity Intervall Training) | 20.00 – 21.00 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Mittwoch | Tanzen macht Spaß im Verein | 16.00– 17.00 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Mittwoch | Funktionelle Gymnastik | 17.45 - 18.45 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Mittwoch | Tanzen macht Spaß im Verein | 19.00 – 20.00 Uhr | 17.12.2025 | 07.01.2026 |
| Donnerstag | Bewegt jung bleiben | 10.00 – 11. 00 Uhr | 18.12.2025 | 08.01.2026 |
| Donnerstag | Langhanteltraining | 17.45 –18.45 Uhr | 20.12.2025 | 08.01.2026 |
| Donnerstag | Walking-Treff | 18.30 - 19.30 Uhr | 18.12.2025 | 08.01.2026 |
| Donnerstag | Line Dance ab 15.1.2026 Neu! | 19.15 – 20.15 Uhr | ----- | 15.01.2026 |
| Freitag | Power Pilates | 9.30 - 10.30 Uhr | 19.12.2025 | 09.01.2026 |
| Freitag | Line Dance | 17.00 – 18.00 Uhr | 12.12.2025 | Ab Januar Donnerstag |