Montag

Dienstag

Donnerstag

Freitag

10:00 – 11:30

Fit mit jedem Schritt
Start: 16.09.2025

17:00 – 18:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 22.09.2025

17:00 – 18:00

Happy Fit
Start: 23.09.2025

17:45 – 18:45

Happy Fit für Mollige
Start: 25.09.2025

18:00 – 19:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 22.09.2025

18:45 – 20:00

**Ganzkörperkräftigung und
Beweglichkeit**
Start: 25.09.2025

19:00 – 20:00

Pilates für Fortgeschrittene
Start: 02.10.2025

19:00 – 20:30

**Präventionsgymnastik
für Männer**
Start: 19.09.2025

19:15 – 20:15

**Präventionsgymnastik
für Frauen**
Start: 22.09.2025

20:00 – 21:00

Linedance-Kurs für Anfänger
Start: 22.09.2025