

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|----------|---|--|---------|---|
| | 10:00 – 11:30 Fit mit jedem Schritt Start: 10.09.2024 | | | 08:10 – 09:10 My Morning Workout 1 Start: 13.09.2024 09:20 – 10:20 My Morning Workout 2 Start: 13.09.2024 | | |
| 17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik 1 Start: 16.09.2024 | 17:00 – 18:00 Happy Fit Start: 17.09.2024 | | | | | 16:00 – 17:15 Tanzkurs Standart Latein für Anfänger und Wiedereinsteiger Start: 13.10.2024 |
| | 17:15 – 18:15 XCO Shape Start 10.09.2024 | | | | | |
| 18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik 2 Start: 16.09.2024 | 18:20 – 19:20 Sling Training Start: 10.09.2024 | | 17:45 – 18:45 Happy Fit für Mollige Start: 12.09.2024 | | | |
| | | | 18:15 – 19:15 Bodyart Start: 10.10.2024 | | | |
| | | | 18:45 – 20:00 Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit Start: 19.09.2024 | | | |
| 19:15 – 20:15 Präventionsgymnastik für Frauen Start: 23.09.2024 | | | 19:00 – 20:00 Pilates für Fortgeschrittene Start: 10.10.2024 | 19:00 – 20:30 Präventionsgymnastik für Männer Start: 27.09.2024 | | |
| 20:00 – 21:00 Funktionelles Ganzkörpertraining -ohne Geräte- Start: 30.09.2024 | | | | | | |