

Vormittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00–09.45 Rückenschule Kurs 146	09.00–09.45 Gymnastik und Spiele Kurs 160	08.30–09.15 Gymnastik Kurs 179	09.00–10.00 Lungensport Kurs 131	08.30–09.15 Yoga Fitness Kurs 701
10.00–10.45 Hockergymnastik Kurs 149	10.00–10.45 Gymnastik und Spiele Kurs 161	09.30–10.15 Gymnastik Kurs 180	10.15–11.00 Rückenschule Kurs 144	09.30–10.15 Ganzkörpertraining Kurs 150
WASSERSPORT IM DÜB	11.00–11.45 Gymnastik und Spiele Kurs 162	10.30–11.15 Gymnastik Kurs 175	11.15–12.15 Koronarsport Kurs 102	10.30–11.15 Gymnastik Kurs 181
10.00–14.00 Wassergymnastik Kurs div.	WASSERSPORT IM DÜB			11.30–12.15 Hockergymnastik Kurs 148
	07.30–09.15 Wassergymnastik Kurs div.			

Nachmittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.15–18.15 Schlaganfallgruppe Kurs 155	12.00–13.00 Lungensport Kurs 130	15.00–15.45 Gymnastik und Spiele Kurs 183	14.00–14.45 Gymnastik Kurs 200	13.00–13.45 Hockergymnastik Kurs 147
18.15–19.15 Koronarsport Kurs 100	17.00–17.45 Gymnastik und Spiele Kurs 190	16.00–16.45 Gymnastik und Spiele Kurs 184	15.00–15.45 Gymnastik Kurs 201	14.00–14.45 Wirbelsäulengymnastik Kurs 145
19.30–20.30 Koronarsport Kurs 101	18.00–19.00 Power Workout Kurs ---	16.00–16.45 Gymnastik und Spiele Kurs 500	16.00–16.45 Yoga Pilates Flow Kurs 700	15.00–16.30 Hobby Horsing Kurs 600
WASSERSPORT IM DÜB	19.00–20.00 Pickle Ball Kurs ---	17.00–17.45 Gymnastik und Spiele Kurs 187	17.00–17.45 Fitnessübungen Kurs 210	
14.00–20.15 Wassergymnastik Kurs div.		18.00–19.00 Dynamax Kurs ---	18.00–19.00 Koronarsport Kurs 104	
16.00–16.45 Schwimmausbildung für Kinder Kurs 30		19.00–20.00 Athletic Pump Kurs ---	19.15–20.15 Koronarsport Kurs 105	
17.00–17.45 Schwimmausbildung für Kinder Kurs 31				