

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	09:30–10:15 Ganzkörpertraining Kurs 150
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	10:30–11:15 Gymnastik Kurs 181
	11:00–11:45 Gymnastik und Spiele Kurs 162	10:30–11:15 Gymnastik Kurs 175	11:15–12:15 Koronarsport Kurs 102	11:30–12:15 Hockergymnastik Kurs 148
	WASSERSPORT IM DÜB			
	07:30–09:15 Wassergymnastik Kurs div.			

Nachmittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.15–18.15 Schlagenfallgruppe 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
19:30–20:15 Koronarsport Kurs 101	19:00–20:00 Pickle Ball Kurs ---	16:00–16:45 Gymnastik und Spiele Kurs 500	17:00–17:45 Fitnessübungen Kurs 210	
WASSERSPORT IM DÜB		17:00–17:45 Gymnastik und Spiele Kurs 501	18:00–19:00 Koronarsport Kurs 104	
10:00–20:15 Wassergymnastik Kurs div.		18:00–18:45 Gymnastik und Spiele Kurs 187	19:15–20:15 Koronarsport Kurs 105	
16:00–16:45 Schwimmbildung für Kinder Kurs 30		18:00–19:00 Dynamax Kurs ---		
17:00–17:45 Schwimmbildung für Kinder Kurs 31		19:00–20:00 Athletic Pump Kurs ---		