

# Unsere Übungszeiten

Legende:		
Kindersport	Aerobic & Fitness	Pilates
Rehasport	Yoga	weitere Stunden

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben	Kursraum unten	Kursraum oben
	09:00 - 10:00 Yoga sanft	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik		08:45 - 09:45 Fitness-Mix	09:30 - 10:30 Fitness-Mix mit Baby	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik	08:30 - 09:30 Qigong	08:45 - 09:45 Rehasport/ Gymnastik	09:00 - 10:15 Yoga
10:10 - 11:10 Pilates		10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik	10:00 - 11:00 Fitness-Mix mit Baby	10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik		10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik	09:45 - 10:45 Fitness-Mix mit Baby	10:00 - 11:00 Rehasport/ Gymnastik	10:30 - 11:45 Yoga
11:15 - 12:15 Fitness-Mix		11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe	11:15 - 12:15 Rehasport/ Gymnastik	11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe		11:15 - 12:15 Sitzball- & Hockergruppe	11:00 - 12:00 Zumba-Fitness		
				13:45 - 14:45 Rehasport/ Gymnastik	13:45 - 14:45 Qigong	12:30 - 13:45 Rückbildungs- gymnastik <small>(zeitlich befristetes Angebot)</small>	14:00 - 15:00 Fitness-Mix mit Baby		
15:30 - 16:15 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre	14:45 - 15:45 Pilates	15:15 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre	14:00 - 15:00 Herzsport	15:00 - 15:45 Kindersport 4 - 6 Jahre		15:15 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre		15:00 - 15:45 Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre	
16:25 - 17:10 Kindersport 3 - 4 Jahre	16:00 - 17:00 Rehasport/ Gymnastik	16:10 - 16:55 Kindersport 3 - 4 Jahre		15:55 - 16:40 Kindersport 4 - 6 Jahre		16:05 - 16:50 Kindersport 3 - 4 Jahre	15:45 - 16:45 Rehasport/ Gymnastik	15:50 - 16:35 Kindersport 3 - 4 Jahre	
17:20 - 18:05 Kindersport 4 - 6 Jahre	17:15 - 18:15 Rehasport/ Gymnastik	17:00 - 17:45 Kindersport 4 - 6 Jahre		16:50 - 17:35 Kindersport 4 - 6 Jahre	17:10 - 18:10 Yoga (Einsteiger)	17:00 - 18:00 Rehasport/ Gymnastik	17:10 - 18:10 Pilates	16:40 - 17:25 Kindersport 4 - 6 Jahre	16:00 - 17:00 Qigong bei Parkinson <small>(zeitlich befristetes Angebot)</small>
18:30 - 19:30 Fitness-Mix	18:20 - 19:20 Pilates	17:55 - 18:55 Pilates	17:45 - 18:45 Yoga (Einsteiger)	17:45 - 18:45 Rehasport/ Gymnastik	18:15 - 19:00 Rehasport/ Gymnastik <small>(für Nichtmitglieder)</small>	18:05 - 19:05 Rehasport/ Gymnastik	18:15 - 19:15 Rehasport/ Gymnastik	17:30 - 18:30 Rehasport/ Gymnastik	17:30 - 18:45 Yoga
19:45 - 20:45 Bauch - Beine - Po	19:30 - 20:45 Yoga	19:00 - 20:00 Rehasport/ Gymnastik	18:50 - 19:50 Yoga (Einsteiger)	18:50 - 19:50 Zumba-Fitness	19:05 - 20:05 Rehasport/ Gymnastik	19:15 - 20:15 Bauch - Beine - Po	19:20 - 20:20 Step-Aerobic	18:30 - 19:30 Bauch - Beine - Po	
18:30 - 19:45 Im Freien (Treffen im Verein)	Outdoor-Fitness	20:15 - 21:15 Rehasport/ Gymnastik	20:00 - 21:15 Capoeira	20:00 - 21:00 Bauch - Beine - Po	20:15 - 21:15 Pilates	20:30 - 21:30 Pilates			