

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum
08:00										
08:15										
08:30										
08:45										
09:00										
09:15	Full-Body-Workout 9.15-10.15		Bodystyling 9.00-10.00	Yoga "Alle" 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00		Fitness- Training 9.00-10.00	Yoga "Senioren" 9.00-10.00
09:30					Eltern-Kind-Spiel- stunde 9.30-10.30					
09:45										
10:00	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion 60+ 10.00-11.00				Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00			
10:15										
10:30										
10:45										
11:00				Qi Gong 11.00-12.00		Seniorengymnastik 10.45-11.45				
11:15										
11:30										
	von 12.00-14.00 finden keine Breitensportangebote in den Hallen statt									
14:00										
14:15										Tohu-Wah-Bohu 4-5Jahre 14.00-15.00
14:30										
14:45										
15:00						"Ballissimo" 3-4Jahre 14.45-15.30				Tummelstunde Geschwister 2-5Jahre 15.00-16.00
15:15			Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 15.00-16.00							
15:30						"Ballissimo" 5-6Jahre 15.30-16.30				
15:45										
16:00										
16:15										
16:30				Kicktreff 5-9Jahre 16.00-17.00						
16:45										
17:00										
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00	Bauch-Beine-Po 18.00-19.00							Langhantel-Workout 17.30-18.30
18:30						Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00			
18:45										
19:00	Functional-Training 19.00-20.00	Yoga "Ashtanga" Einsteiger 19.00-20.30								
19:15					Pilates 19.00-20.00					
19:30							Yoga "Ashtanga" 19.00-20.30			
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45		Cardio, Core & Strenght 20.30-21.30								
21:00										
21:15										

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.