

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|--|--|---|
| 09.15 - 10.00 Uhr LES MILLS tone | 09.15 - 10.00 Uhr FXwork | 09.15 - 09.45 Uhr BAUCH BEINE PO | 08.30 - 09.15 Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | 09.15 - 10.00 Uhr LES MILLS tone | 14.00 - 14.45 Uhr FX FATBURNER STEP BURN IT |
| 10.00 - 10.45 Uhr Lesbin BODYSTYLING | 09.45 - 10.30 Uhr FX FATBURNER STEP BURN IT mit Anmeldung | 09.45 - 10.30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE | 09.30 - 10.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP | 10.30 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | 15.00 - 15.30 Uhr FXwork |
| 11.00 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | 11.00 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | 10.45 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | | 11.15 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | 15.30 - 16.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP |
| | | 11.30 - 12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | | | |
| 17.30 - 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | 17.00 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP | 16.00 - 16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung | 16.30 - 17.15 Uhr LES MILLS tone | 16.30 - 17.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | Sonntag |
| 18.30 - 19.00 Uhr FXwork | 18.10 - 18.55 Uhr LES MILLS BODYBALANCE | 16.45 - 17.15 Uhr FXwork | 17.30 - 18.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE | 17.30 - 18.15 Uhr SPINNING | 10.15 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung |
| 19.00 - 19.45 Uhr JUMPING | 19.00 - 19.45 Uhr LES MILLS tone | 17.30 - 18.15 Uhr SPINNING | 18.30 - 19.15 Uhr JUMPING | 18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP | ab 11 Uhr wechselnde Sonderkurse siehe Aushang |
| 19.30 - 20.30 Uhr SPINNING | 19.00 - 19.45 Uhr Rücken/Herz-Kreislauf Zirkel große Halle mit Anmeldung | 17.30 - 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | | | |
| | 20.00 - 20.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung | 18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP | | | |
| | | 19.00 - 20.00 Uhr CROSSX | | | |