

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|--|--|---|
| | | | 09.00 – 09:45 Uhr | |
| | | | Pilates | |
| | | | | |
| | 10.00 – 11.00 Uhr | | 10.00 - 11.00 Uhr | 10.00 - 12.00 Uhr |
| | Beckenboden- gymnastik | 10.30 - 11.30 Uhr | Wirbelsäulengym- nastik Schulter- Nacken-Bereich | Tischtennis Hobby |
| | | Gesundheitssport für Senioren | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Wetterabhängig Sonntags Boule auf dem Bolzplatz nach Rücksprache mit Doris Goldmann 05045 9639736 | | | | |
| | | | | |
| 15:15 – 16:15 Uhr | | | | |
| Eltern-Kind-Turnen 0 - 3 Jahre | | | 15:30 – 16:30 Uhr Kleinkindturnen mit Elternbeteiligung 3 – 5 Jahre | |
| | | | | |
| 16:30 – 17:30 Uhr | | | 16.30 – 17.25 Uhr Schulkindersport ab Vorschulalter 5 - 8 Jahre | 16.30 - 17.15 Uhr Fun Dance Kids 3 – 6 Jahre |
| Tischtennis Miniathleten 4 – 7 Jahre | | | | |
| 17.30 – 19.15 Uhr | 17.30 – 19.15 Uhr | 17.30 – 18.30 Uhr | | 17.30 - 18.30 Uhr |
| Tischtennis Kinder- und Jugendtraining | Tischtennis Kinder- und Jugendtraining | Wirbelsäulen- gymnastik | | Fun Dance Kids 7 - 12 Jahre |
| | | | 18.30 – 19.30 Uhr | |
| | | 18.45 - 19.45 Uhr | Funktionale Fitness | 18.45 - 19.45 Uhr |
| | | Fun Dance Erwachsene | | Fun Dance Erwachsene |
| 19.30 - 22.00 Uhr | 19.30 - 22.00 Uhr | | | |
| Tischtennis Erwachsene | Tischtennis Erwachsene | 20.00 – 21.30 Uhr | | 20.00 - 22.00 Uhr |
| | | Yoga Flow & Yin (kann zur Zeit nicht Stattfinden) | 20.30 - 22.00 Uhr | Tischtennis Erwachsene |
| | | | Body Workout | |
| | | | | |