

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--------------------------------|-------------------------------|---|------------------------|---------|
| | | | | | | |
| | 9:00 - 9:55 Pilates | 9:00 - 10:00 Rückentraining | | | 9:00 - 9:55 Pilates | |
| | | | 10:00 - 11:00 Fit im Alter | 10:00 - 11:00 Nordic Walking | | |
| | 12:00 - 13:00 Kraft & Beweglichkeit | 12:00 - 12:45 Pilates | | | | |
| | | | | | | |
| | 18:30 - 19:30 Fyrabig-Lauf | 18:30 - 19:30 Rückbildung | 18:30-19:30 Rückbildung | 18:45 - 19:45 Pilates (Fortgeschrittene) | | |
| | 19:30-20:30 Rückbildung | | | | | |
| | | | | | | |

Fitness Kurse Indoor

- Kraft & Beweglichkeit
- Fit im Alter
- Pilates
- Rückentraining

Fitness Kurse Outdoor

- Fyrabig-Lauf
- Nordic Walking

Therapie Kurse

- Rückbildung