

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30-09:30					Reha-Sport 8:30 - 9:15 Uhr	
09:30-10:30	Hula Hoop 10- 11 Uhr Olmscheider DGH				Pilates 9:30 - 10:30 Uhr	
10:30-11:30					Reha-Sport 10:30 - 11:15 Uhr	
11:30-14:30						
14:30-15:30	Taiji für Kinder 14- 15:15 Uhr					Nordic Walking 15 - 16 Uhr
15:30-16:30	Bambini Kids Dance 15:30-16:30 Uhr	Kinderturnen Grundschule 15 - 16:15 Uhr			Kinderturnen 4-6 Jahre 15 - 16 Uhr	
16:30-17:30	Mini Kids Dance 16:45-17:45 Uhr	Kinderturnen Grundschule 16:20 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind- Turnen 16:00 - 17:00 Uhr		Kinderturnen 4-6 Jahre 16:10 - 17:10 Uhr	
17:30-18:30	Workout für Jedermann 18-18:45 Uhr		Eltern-Kind- Turnen 17:00 - 18:00 Uhr			
18:30-19:30	Faszientraining 18:45 -19:30 Uhr	Reha-Sport 18 - 18:45 Uhr	Hatha Yoga 18 - 19 Uhr	Meditatives Yoga 18 - 19:30 Uhr	Teens Dance 17:30 - 19 Uhr	Autogenes Training 18 - 19 Uhr
19:30-20:30	Bauch-Beine- Po-Workout (Online) 19:15 -20 Uhr	Pilates 19 - 19:45 Uhr			Yin Yoga 18 - 19:30 Uhr	Kinder Schwimmkurs 18-19 Uhr
19:30-20:30		Rückenschule 20 - 20:45 Uhr	Skigymnastik 19:45 - 20:30 Uhr		Stressabbau Entspannungs- training 19:00 - 20:30 Uhr	Kinder Schwimmkurs 19-20 Uhr
20:30-21:30						Erwachsenen Schwimmkurs 20:15-21:15 Uhr



- Die Selbstverteidigungskurse finden nur nach Ausschreibung statt