

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						
15:30-16:30	Bambini Kids Dance 15:30-16:30 Uhr	Kinderturnen Grundschule 15 - 16:15 Uhr	Eltern-Kind- Turnen 15:00 - 16:00 Uhr		Kinderturnen 4-6 Jahre 15 - 16 Uhr	Nordic Walking 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	Kids Dance 16:30 - 17:30 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre 16:10 - 17:10 Uhr	Entspannungs- training Kinder ab 16 Uhr	
17:30-18:30	Workout für Jedermann 18-18:45 Uhr	Reha-Sport 18 - 18:45 Uhr	Hatha Yoga 18 - 19 Uhr	Teens Dance 17:30 - 19 Uhr	Autogenes Training 18 - 19 Uhr	Yin Yoga 18 - 19:30 Uhr	Kinder Schwimmkurs 18-19 Uhr
18:30-19:30	Faszientraining 18:45 -19:30 Uhr	Pilates 19 - 19:45 Uhr		Meditatives Yoga 18 - 19:30 Uhr	Stressabbau Entspannungs- training 19:00 - 20:30 Uhr		Kinder Schwimmkurs 19-20 Uhr
19:30-20:30		Rückenschule 20 - 20:45 Uhr	Skigy mnastik 19:45 - 20:30 Uhr				Erwachsenen Schwimmkurs 20:15-21:15 Uhr
20:30-21:30							



- Die Selbstverteidigungskurse finden nur nach Ausschreibung statt