

HdZ - Gymnastikraum

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | | |
| | Bodystyle 10:15 - 11:30 | Frauen Gymnastik I 9:15 - 10:15 | Senioren 60+ 10:00 - 11:00 | Frauen Gymnastik 50+ 9:30 - 10:45 | Zumba® Fitness 09:30 - 10:30 | |
| | | Seniorinnen 60+ 10:30 - 11:30 | | Onkologische Gruppe 11:00 - 12:00 | Strong™ by Zumba® 10:30 - 11:30 | |
| Gymnastik & Dance 4 - 6 Jahre 15:00 - 15:55 | | | | | | |
| Gym & Dance 7 - 9 Jahre 16:00 - 17:00 | | | | Gym & Move 7 - 9 Jahre 15:30 - 16:30 | | |
| Faszien Yoga 17:00 - 18:00 | Dance Kids 6 - 9 Jahre 17:30 - 18:30 | | Rückengymnastik 17:00 - 18:00 | Gym & Dance 10 - 13 Jahre 16:30 - 18:00 | | |
| Zumba® 18:15 - 19:15 | | Herzsport 17:45 - 19:00 | | Pilates 18:00 - 19:00 | | Tanzkreis I 17:30 - 18:30 |
| Tanzkreis II 19:30 - 20:30 | Strong™ by Zumba® 19:45 - 20:45 | Body Work Out 19:00 - 20:00 | Step Aerobic 19:00 - 20:15 | Body Work Out 19:00 - 20:00 | | Tanzkreis Anfänger 18:45 - 20:15 |
| Tanzkreis III 20:30 - 22:00 | | Frauen Gymnastik II 20:00 - 21:00 | | | | |