

| | Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | | WOCHENENDE | |
|-----------|--|---------------------------------|--|---|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|
| | Spiegelsaal | Studio | Atelier | Spiegelsaal | Studio | Atelier | Spiegelsaal | Studio | Atelier | Spiegelsaal | Studio | Atelier | Spiegelsaal | Studio | Atelier | Samstag | Sonntag |
| 8.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | Diverse Workshops | ALLE INFOS online |
| 9.00 Uhr | | | 9.15 - 10.15 Senioren | | 09:00-10:00 Fit Mom' s | 9.00 Uhr VHS Fit durch Bewegung | | | 9.45 Uhr VHS Fitness f. Frauen | 09:30 - 10:45 Hatha Yoga mit Tina | | | | 08:30-09:30 early bird Yoga | | | |
| 10.00 Uhr | | 10:00-11:15 Hatha Yoga mit Tina | Fitness auf d. Minitrampolin | | | | | | | | | | | | | 10:00 - 11:00 Functional Fitness | |
| 11.00 Uhr | 11.00 -12.00 Feldenkrais | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 - 11:30 Aerial Yoga mit Tina (Kurse en bloc) | |
| 12.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 - 13:00 Fitnessboxen | |
| 13.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 Uhr | 15:30 - 16:30 Musikzwerge in Bewegung | | 15.15 - 16.15 Ballett | | | | 15.00-16:00 Dance Room "Minis" mit Denise | | 15.15-16.15 Ballett | 14:45 - 15:45 Musikzwerge in Bewegung | | 15.15 - 16.15 Ballett | | | | | |
| 16.00 Uhr | | | 16.15 - 17.15 Ballett | 15:45 - 16:45 Kinderyoga mit Lara | 16:30 - 17:30 Musikzwerge in Bewegung | 16.00 - 17.00 Hip Hop Kids "Timeless Crew" | freies Training | | 16.15 - 17.15 Ballett | 15:45 - 16:45 Musikzwerge in Bewegung | | 16.15 - 17.15 Ballett | 16.30 - 17:30 Video Clip/K-Pop /Noemi | | 16.00 Tanzschule | | |
| 17.00 Uhr | 17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Rey | | 17.15 - 18.15 Ballett | 17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Eddy | | 17.00 - 18.30 Hip Hop Teens "One Rhythm" | Danceroom | 17:15-18:15 Yin Yoga | 17.15 - 18.15 Ballett | 17.0 - 18.00 Dance Room VOGUING | 17:00 - 18:00 Betriebssport | 17.15 - 18.15 Ballett | | | 17.00 Tanzschule | | |
| 18.00 Uhr | | 18.00 - 19.00 Yoga mit Sanna | 18.15 - 19.15 Ballett | 18:15-19:30 Hatha Yoga mit Tina | 17:45 - 19:15 Biodanza Anfänger | | 18:00 - 20:00 Hip Hop Adults DDC | 18:30 - 19:30 Entspannungs Yoga | 18.15 -19.15 Ballett | | | | | | 18.00 Tanzschule | | |
| 19.00 Uhr | 19:30 -20:45 Hatha Yoga, L2 mit Tina | | 19:30 - 21:00 Aerial Yoga mit Tina (Kurse en bloc) | 19:45-21:00 Hatha Yoga mit Tina | 19.30 - 21.30 | 19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo | mit Denise | | 19.30 Tanzschule | | | | 19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo | | 19.00 Tanzschule Casinokreis | | |
| 20.00 Uhr | | | | | Biodanza Fortgeschritten | | | | 20.30 Tanzschule | | | | | | 20.0 - 21.00 Tanzschule Casinokreis | | |
| 21.00 Uhr | | | | | | | | | bis 21.30 Tanzschule | | | | | | | | |
| FORUM | 16.00 - 17:00 Betriebssport L 20.15 - 21.15 KickBo by Mao | | | 17.00 - 18:00 Betriebssport WC 18:15 - 19:30 Functional Fitness 20.15 - 21.15 KickBo by Mao | | | 16.00-16:55 Selbstverteidigung Kids 17.00-17:55 Selbstverteidigung Kids 18:30 - 19:30 Krav Maga (Ki.&Ju.) 19:45 - 21:00 Krav Maga (Erw.) | | | 18:30 - 20:00 "Box Training" privat 20.15 - 21.15 Kick Bo by Mao | | | 18:30 - 19:30 Krav Maga (Ki.&Ju.) 19:45 - 21:00 Krav Maga (Erw.) | | | Sa. 10:00 - 11:00 Functional Fitness Sa. 12:00 - 13:00 Fitnessboxen | |