

| | 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 | | | 9.00 Uhr VHS Fit durch Bewegung | | | 9.45 Uhr VHS Fitness f. Frauen | 09:30 - 10:45 Hatha Yoga mit Tina | | | | | | | |
| 10.00 Uhr | | 10:00-11:15 Hatha Yoga mit Tina | Fitness auf d. Minitrampolin | | | | | | | | | | | | | 10:00- 11:30 Yin & Yang Yoga | 09:30 - 10:45 Sunday Balance Yoga |
| 11.00 Uhr | 11.00 -12.00 Feldenkrais | | | | | | | | | | | | | | | Termine online / monatlich | |
| 12.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 - 11:30 Aerial Yoga mit Tina (Kurse en bloc) | |
| 13.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 Uhr | 15:30 - 16:30 Musikzwerge in Bewegung | | 15.15 - 16.15 Ballett | | | | | | 15.15-16.15 Ballett | | | 15.15 - 16.15 Ballett | | | | | |
| 16.00 Uhr | | | 16.15 - 17.15 Ballett | 15.45 - 16.45 Hip Hop Kids mit Hannah | | 16.00 - 17.00 Hip Hop Kids "Timeless Crew" | 16.00 Uhr Dance Room | | 16.15 - 17.15 Ballett | 15:45 - 16:45 Musikzwerge in Bewegung | | 16.15 - 17.15 Ballett | | | 16.00 Tanzschule | | |
| 17.00 Uhr | 17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Tristan | 16.45 - 17:45 Yoga mit Raphaela | 17.15 - 18.15 Ballett | 17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Eddy | 16:30-17:30 Betriebssport Kaldewei | 17.00 - 18.30 Hip Hop Teens "One Rhythm" | freies Training | 16:45-17:45 Yin Yoga | 17.15 - 18.15 Ballett | 17.00 - 18.00 Dance Room VOGUING | 17:00 - 18:00 Betriebssport WG | 17.15 - 18.15 Ballett | 16.30 - 18:00 Video Clip/K-Pop /Noemi | 16:45 - 17:45 Stress Release & Deep Relax | 17.00 Tanzschule | | 17:00 - 18:00 Sound-meditationen |
| 18.00 Uhr | 18:15 -19:30 Hatha Yoga, L1 mit Tina | 18:00 - 19:00 Yoga mit Raphaela | 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 | 18:15 - 19:15 Entspannungs Yoga | 18.15 -19.15 Ballett | 18:15-19:15 Betriebssport Kaldewei | 18:30 - 19:45 Ashtanga Balance | | | 18:00 - 19:15 Hatha Yoga | 18.00 Tanzschule | | Termine online / monatlich |
| 19.00 Uhr | 19:30 -20:45 Hatha Yoga, L2 mit Tina | | 19.15 - 20.15 Ballett | 19:45-21:00 Hatha Yoga mit Tina | 19.30 - 21.30 | 19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo | ab 18 Jahren mit Denise | | 19.30 Tanzschule | | 20:00 - 21:15 Ying & Yang Yoga | 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 | 18:45 - 19:45 H.I.T. by Marvin 20.15 - 21.15 KickBo by Mao | | | 17.00 - 18:00 Betriebssport WG 18:15 - 19:15 Functional Fitness 20.15 - 21.15 KickBo by Mao | | | 16.00-16:55 Selbstverteidigung Kids 17.00-17:55 Selbstverteidigung Kids 18:15 - 19:45 Selfdefence ab 14 Jahre | | | 17:15 - 18:15 BodyFit 20.15 - 21.15 Kick Bo by Mao | | | 17:00 - 18:30 Stark wie ein Löwe (6-8 Jahre) | | | | |