

| | MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SONNTAG | | | |
|---|--|-------------|----------------------------------|-------------|--|-------------|-------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|---|-------------|-------------------------------|--|
| H O S T E R S T R A S S E | Aroha® | 8:30-9:30 | Bauch-Oberschenkel-Po | 9:00-10:00 | Wirbelsäulengymnastik | 09:00-10:00 | Fit und Mobil | 9:00-10:00 | Psychomotorik (4-6) | 14:30-16:00 | Standard und Latein | 19:00-20:00 | | |
| | Vital und entspannt in die Woche | 10:00-11:00 | Body and Relax | 10:00-11:00 | Faszientraining für den Rücken | 10:00-11:00 | Hockergymnastik | 10:00-10:45 | Psychomotorik (6-8) | 16:00-17:30 | Disco-Fox | 20:00-21:00 | | |
| | Vital und entspannt in die Woche | 11:00-12:00 | Kreativer Tanz für Kinder (ab 4) | 15:15-16:15 | Bewegungsbau- stelle f. Kleinkinder | 11:00-12:00 | Hockergymnastik | 10:45-11:30 | Ballett für Erwachsene | 18:00-19:30 | | | | |
| | Wirbelsäulengymnastik 50+ | 12:30-13:30 | Ballett für Kinder (ab 9) | 16:15-17:15 | Kreativer Tanz für Kinder (ab 4) | 15:00-16:00 | Bewegungs- baustelle | 15:15-16:15 | Vital und entspannt ins Wochenende | 19:30-20:30 | | | | |
| | Bewegungsbau- stelle f. Kleinkinder | 15:15-16:15 | Jazzdance (ab 12) | 17:15-18:15 | Ballett für Kinder (ab 7) | 16:00-17:00 | Psychomotorik (5-6) | 16:30-17:30 | | | | | | |
| | Rücken-Fit | 16:30-17:30 | Pilates | 18:30-20:00 | HipHop Dance (ab 10) | 17:00-18:00 | Bodyfit und Trendy | 18:00-19:00 | | | | | | |
| | Fit im Zentrum | 17:30-18:30 | Pilates | 20:00-21:30 | Latin Fitmix | 18:15-19:15 | Fatburning Fitness | 19:00-20:00 | | | | | | |
| | Bodyworkout meets Pilates | 18:30-19:30 | | | Aroha | 19:15-20:15 | Pilates | 20:00-21:30 | | | | | | |
| | Wirbelsäulengymnastik 50+ | 19:30-20:30 | | | Pilates Complete Body | 20:15-21:15 | | | | | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik | 20:30-21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| A N S G A R P L A T Z | Kreativer Tanz für Kinder (ab 3,5) | 15:30-16:30 | Yoga früh am Morgen | 8:00-9:00 | Mini-Breakdance | 15:15-16:15 | Bodybalance | 8:30-9:30 | Dynamisches Yoga | 9:00-10:30 | PROGRAMM 2. HALBJAHR 2020 | | | |
| | Ballett für Kinder (ab 6) | 16:30-17:30 | Mini-Breakdance | 15:15-16:15 | Breakdance | 16:15-17:15 | Bewegung mit Spaß | 9:30-10:30 | Sanftes Yoga am Vormittag | 11:00-12:00 | | | | |
| | Fitmix | 17:30-18:30 | Breakdance | 16:15-17:15 | Yoga | 17:30-18:30 | Musicaldance A | 15:30-16:30 | Yoga | 17:00-18:30 | | | | |
| | Fatburning Fitness | 18:30-20:00 | Wirbelsäulengymnastik | 17:30-18:30 | Yoga | 19:00-20:15 | Musical Dance F | 16:30-17:30 | Vinyasa Yoga sanft | 18:30-19:30 | | | | |
| | Dynamisches Yoga | 20:00-21:30 | Wirbelsäulengymnastik | 18:30-19:30 | | | | | Ballett für Kinder (ab13) | 17:30-18:30 | | | | |
| | | | Figur Fit | 19:45-20:45 | | | | | Pilates | 18:30-19:30 | | | | |
| Fit am Abend | | | 20:45-21:45 | | | | | Figure Fit | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | Yin Yoga | 20:30-21:30 | | | | | | | |
| M U S I K R A U M | Musikwiese I | 15:30-16:30 | Musikwiese Babys | 9:00-10:00 | Gitarrengruppe A | 16:00-17:00 | Musikwiese Babys | 10:00-11:00 | Musikwiese I | 15:30-16:30 | | | 12.08.2020 - 18.12.2020 | |
| | Musikwiese II | 16:30-17:30 | Musikwiese Babys | 10:00-11:00 | Gitarrengruppe V | 17:00-18:00 | Musikwiese Babys | 11:00-12:00 | Musikwiese II | 16:30-17:30 | | | | |
| | | | Musikwiese I | 11:00-12:00 | Ukulele für Anfänger | 18:00-19:00 | Musikwiese I | 15:30-16:30 | | | | | | |
| | | | | | Trommeln für Fortgeschrittene | 19:00-20:30 | Musikwiese II | 16:30-17:30 | | | | | | |
| | | | | | Ukulele | 18:30-19:30 | | | | | | | | |
| | | | | | Ukulele | 19:30-20:30 | | | | | | | | |