

KURS- & GYMNASTIKPROGRAMM 4. Quartal 2026 (05.10.- 31.12.2026)

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			SA
	TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2	Halle 2
8				8				8				8				8				
9				9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 10			9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 11	9:00-10:00 Birgit Bodyfit am Morgen		9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 12			9			9:00-10:00 Christiane Qi Gong	
10		10.15-11.15 Evelyn Fit & Vital 50+		10			10.30-11.45 Heidrun Bauchtanz 50+	10			10.00-11.00 Christiane Funktionsgymn. im Sitzen	10		10.15-11.15 Beate Fit & Vital 50+		10			10.15-11.45 Rebecca Yoga ZPP zert.	
11				11				11				11				11				
12				12				12				12				12				
Studio: 09.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 09.00 - 13.00 Uhr				
13				13				13	13:00-14:00 Alexander GTÜ Kurs 13			13				13				
14	14.00-15.00 Alexander GTÜ Kurs 9			14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 3			14	14:00-15:00 Carma GTÜ Kurs 5	14.00-15.30 Geraldine ElebnisTanz für Best Agers 60+		14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 1	14:00 - 15:00 Alexander Med. WSG Senioren	14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 7				
15		15.00-16.00 Susanne Rücken Fit 50+		15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 4			15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 6	15:30-16:30 Lale Eltern-Kind Turnen	15.50-16.50 Christiane Beckenboden- gymnastik	15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 2	15.00-16.00 Fabrice Kispo 3-4 Jahre		15	15.00-16.00 Carma Power4Kids			
16	15.30-16.30 Halyna Kispo 3J.	16.00-17.30 Susanne Frauen Fit 60+		16		16.00-17:00 Susanne Line Dance A	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+	16		16:30-17:30 Lale Eltern-Kind Turnen	17:00 - 18:30 Gäste	16		16.00-17.00 Fabrice Kispo 5-6 Jahre	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+	16		16.00-18.00 Tisch- tennis Jugend	16.00-17.00 Halyna Sen. 65+ ab 18.9.	16:00 - 17:00 Sonja Yoga
17	16.30-17.15 Halyna Kispo 4J.	17:15-18:15 Halyna Kispo 5-6J.	17.30-18.30 Birgit BBP	17		17:00-18:00 Susanne Line Dance F	17.00-18.00 Halyna Step- Aerobic	17				17			17.00-18.00 Susanne Aroha	17			17.00-18.00 Halyna Weekend Fit-Mix	
18		18.30-19.30 Birgit Easy Step & Popeye	18.45-19.45 Annett Zumba	18		18.00-19.00 Susanne Skigymnast. 01.10.-31.03.	18.00-19.00 Halyna Body Toning	18	18.15-19.15 Christiane Qi Gong	18.30-19.45 Nicole Nicole's Total Body Special	18.30-19.30 Mara Bauchtanz A	19		18.00-19.00 Anke Rückenfit	18.00-19.15 Mara El Amar	18		18.00-19:00 Susanne Line Dance F	18.00-19.00 Christiane Frauen Fit 60+	
19				19		19.00-20.00 Samuel Functional CircleTraining		19			19.30-20.45 Mara Bauchtanz F	19		19:00 -20.00 Andrea Jedermann Gruppe	19.15-20.30 Anke Faszien in Bewegung	19			19.30 - 22.00 Gäste	
20	19.45-20.45 wechselnd Fit Mix Sportladies			20			20:00-21.30 Nina Tribal Fusion	20	19:30-20:30 Michael Power4Teens			20			20:30-21:30 Ute Tai Chi Chuan F	20				
21				21				21				21								
Studio: 15.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				