



Trainingszeiten

| | Beginn | Ende | Einheit | Ort |
|-------------------|--------|-------|--|---|
| Montag | 18:00 | 19:00 | Bodyforming | Bühne Mühlthalhalle |
| | 19:00 | 20:00 | Walking | Treffpunkt: Waldstadion (Sommer) / Kurhaus (Winter) |
| | 19:00 | 20:30 | Eskrima (philippinische Kampfkunst) | Mühlthalhalle |
| | 20:00 | 21:30 | Power Men | Bühne Mühlthalhalle |
| Dienstag | 17:00 | 18:00 | Body & Rückenfit | Bühne Mühlthalhalle |
| Mittwoch | 08:30 | 09:30 | Nordic Walking | Treffpunkt: Waldstadion |
| | 18:30 | 19:15 | HIIT - High Intensiv Interval Training | Bühne Mühlthalhalle |
| | 19:30 | 20:45 | Yoga | Bühne Mühlthalhalle |
| Donnerstag | 19:00 | 20:00 | Rückenfitness | Bühne Mühlthalhalle |
| | 19:00 | 20:00 | Walking | Treffpunkt: Waldstadion (Sommer) / Kurhaus (Winter) |
| | 20:00 | 21:00 | Tai-Chi / Qigong | Bühne Mühlthalhalle |
| Freitag | 08:30 | 09:30 | Nordic Walking | Treffpunkt: Waldstadion |
| | 18:00 | 19:00 | Body Mix | Bühne Mühlthalhalle |