

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|--|---|---|---|---|----------------------------------|---|
| 08:30 | | | | Fit in den Tag 08:00 - 09:00 Uhr | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | Hockergymnastik 10:30 - 11:30 Uhr | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | Kinderturnen 15:00 - 16:00 Uhr | | Modernes Balett (4-5 Jahre) 15:00 - 15:45 Uhr | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | Babys in Bewegung 15:45 - 16:30 Uhr | | Herzsport präventiv 16:00 - 17:00 Uhr | Modernes Balett (6-7 Jahre) 16:00 - 16:45 Uhr | | | |
| 16:30 | | Eltern-Kind-Turnen 16:15 - 17:15 Uhr | | | | | |
| 17:00 | Qi Gong 16:45 - 17:45 Uhr | | | Modernes Balett (8-9 Jahre) 17:00 - 17:45 Uhr | Fussball Senioren Hobby 16:30 - 18:30 Uhr | Tischtennis 16:30 - 18:15 Uhr | |
| 17:30 | | Gym Senioren 17:30 - 18:15 Uhr | Herzsport mit Arzt 17:15 - 18:45 Uhr | | | | |
| 18:00 | Zumba 18:00 - 18:45 Uhr | | | Modernes Balett (10-13 Jahre) 18:00 - 18:45 Uhr | | | |
| 18:30 | | Gym Damen 18:30 - 19:15 Uhr | | | | | Standard Latein Tanz 18:30 - 20:00 Uhr |
| 19:00 | Step Workout 19:00 - 20:00 Uhr | | Step Aerobic 19:00 - 19:45 Uhr | Pilates 19:00 - 19:45 Uhr | Tabata 19:00 - 20:00 Uhr | | |
| 19:30 | | Fitness Männer 19:30 - 20:30 Uhr | | | | | |
| 20:00 | | | BBP 20:00 - 20:45 Uhr | | | | |
| 20:30 | | | | Jazzdance 20:00 - 21:30 Uhr | | | |
| 21:00 | Tischtennis 20:15 - 22:00 Uhr | | Tischtennis 21:00 - 22:30 Uhr | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |