

# Kurse kostenfrei mit Mitgliedschaft

gültig ab: Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Gymnastik</b> 08:00 - 09:00 / H-KW-x		<b>Gymnastik</b> 08:45 - 10:00 / H-Motiv-x				
<b>Gymnastik</b> 09:00 - 10:00 / H-KW-x	<b>Senioren Gymnastik</b> 09:00 - 10:00 / GH-KW-k	<b>Nordic-Walking</b> 09:30 - 10:30 / Anl-KW	<b>Aerobic</b> 09:00 - 10:30 / SpS-Motiv	<b>Mama bleibt Fit</b> 09:15 - 10:15 / GH-KW-gr		<b>Fitness-Gymnastik</b> 09:30 - 10:30 / GH-KW-g
<b>Nordic-Walking</b> 09:30 - 10:30 / Anl-KW	<b>Senioren Gymnastik</b> 10:00 - 11:00 / GH-KW-k	<b>Senioren Gymnastik</b> 10:00 - 11:00 / B-West		<b>Nordic-Walking</b> 09:30 - 10:30 / Anl-KW	<b>Step &amp; Shape</b> 10:00 - 11:30 / GH-KW-g	
<b>Fitness-Gymnastik</b> 09:30 - 10:30 / SpS-motiv		<b>Gymnastik</b> 10:00 - 11:15 / H-Motiv-x				
		<b>Senioren Gymnastik</b> 11:00 - 12:00 / B-West				
		<b>Fitness-Gymnastik</b> 11:00 - 12:00 / B-West				
			<b>Senioren Gymnastik</b> 14:30 - 15:30 / H-KW-x			
	<b>Senioren Gymnastik</b> 16:00 - 17:00 / GH-KW-g	<b>Senioren Gymnastik</b> 15:30 - 16:30 / GH-KW-g				
<b>Fitness-Gymnastik</b> 17:20 - 18:20 / GH-KW-g	<b>Fitness-Gymnastik</b> 17:00 - 18:00 / STH-1St-g			<b>Fitness-Gymnastik</b> 17:30 - 19:00 / H-Motiv-x		
<b>Step &amp; Shape</b> 18:30 - 19:30 / GH-KW-g	<b>Fitness-Gymnastik</b> 18:00 - 19:30 / H-Motiv-x		<b>Fitness-Gymnastik</b> 18:45 - 20:15 / STH-1st-g			
<b>Fitness-Gymnastik</b> 18:50 - 20:00 / Mar-S	<b>Fitness-Gymnastik</b> 18:00 - 19:30 / STH-1St-g	<b>Fitness-Gymnastik ( Juni - Okt )</b> 19:10 - 20:00 / Anl-KW				
<b>Step &amp; Shape</b> 19:00 - 20:00 / STH-EG-k	<b>Step &amp; Shape</b> 19:30 - 20:30 / Sps-motiv	<b>Lauftreff</b> 19:10 - 20:00 / Anl-KW				
<b>Fitness-Gymnastik</b> 19:00 - 20:00 / GH-KW-k		<b>Fitness-Gymnastik</b> 20:15 - 21:15 / GH-KW-g				
<b>Fitness-Gymnastik</b> 20:00 - 21:00 / GH-KW-k						
<b>Senioren Gymnastik</b> 20:00 - 21:00 / GH-KW-g						

**Anl-KW:** Anlage, Kräherwald  
**Mar-S:** Marienschule  
**H-KW-x:** Große Halle, Kräherwald  
**GH-KW-g:** Große Gymnastikhalle, Kräherwald  
**GH-KW-k:** Kleine Gymnastikhalle, Kräherwald  
**SpS-motiv:** Spiegelsaal , Feuerbacher Tal  
**H-Motiv-x:** Halle Motiv, Feuerbacher Tal  
**Mar-S:** Marienschule  
**B-West:** Bürgerzentrum-West  
**STH-EG-k:** Schloßrealschule für Mädchen, EG / kleine Halle  
**STH-1St-g:** : Schloßrealschule für Mädchen, 1 Stock / große Halle