

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
		08:30	Gerätezirkel	08:30	Bodystyle mit Kinderbetreuung*	09:00	Wassergymnastik ^{x1}	09:00	Gerätezirkel		
08:15	Yoga ^{x3}	08:30	Step Workout ^{x4}	09:30	Seniorensport	09:00	Rückenfit	09:00	Männer Ü60		
09:45	Yoga ^{x3}	09:30	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	09:45	Jumping	09:00	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre			10:00	Jumping Fitness
		14:30	Kindertanz ^{x1} 3-6 Jahre	15:00	Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	15:00	Kinderturnen 4-6 Jahre			<u>Kursdauer:</u> Standard = 60 Min x1 = 45 Min x2 = 55 Min x3 = 75 Min x4 = 90 Min	
16:00	Jumping Teens 11-14 Jahre	15:15	Kindertanz ^{x1} 3-6 Jahre	16:00	Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	15:30	Kindertanz ^{x1} 5-7 Jahre	16:00	Kindertanz ^{x1} 3-6 Jahre		
						16:00	Kinderturnen 4-6 Jahre	17:00	Urban Dance ab 12 Jahre		
17:00	Bodystyle	16:30	Mädchenturnen 6-10 Jahre	16:00	Dance Kids 6-9 Jahre	16:00	Jungenturnen 6-10 Jahre	18:00	Urban Dance ab 16 Jahre	<u>Veranstaltungsort der Kurse</u>	
18:00	Jumping Fitness	17:30	Basketball Jugend 10-15 Jahre	17:00	Dance Teens 10-12 Jahre	16:15	Kindertanz ^{x1} 3-5 Jahre	19:00	Lady Like ab 18 Jahre	Rathausplatz 15 - Kurs	
18:45	Wasser- gymnastik ^{x1}	18:00	Bodystyle	18:00	Pilates	17:00	Kindertanz ^{x1} 3-5 Jahre			Rathausplatz 15 - Zirkel	
19:30	Power-Wasser- gymnastik ^{x1}	18:30	Basketball ^{x4}			18:00	Jumping Fitness			Rathausplatz 15 - Kids	
19:00	Functional Training	19:00	Jumping & Core	19:00	Step	19:00	Yoga			Westmünsterlandhalle	
20:00	Zumba	19:00	Gerätezirkel	19:00	Gerätezirkel	19:00	Gerätezirkel			Turnhalle Ludgerusschule	
		20:00	Sport für Männer	20:00	Bodystyle	20:00	Gerätezirkel (Männer-Kurs)			Turnhalle Marienschule	
						20:00	Jumping Fitness			Lehrschwimmbecken Marienschule	

* nur nach vorheriger Anmeldung

Stand: 29.05.2024