

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

Freie Schwimmzeiten Montag bis Donnerstag 7:00-8:00 h sowie Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10:00-16:00 h und Dienstag 11:30-16:00 h

Aktive Pause am eigenen Arbeitsplatz (Nach Vereinbarung)

7 - 9 Uhr

7:30-8:30 h **NawiMedi  
FrauenKRAFT**

7:30-8:30 h **NawiMedi  
FrauenKRAFT**

08:00-09:00 h Platz 1  
**Tenniskurs A**

8:00-8:45 h Ha 07  
**Dehnen & Mobilisieren**

8:00-8:45 h Ha 07  
**Dehnen & Mobilisieren**

11 - 15 Uhr

13:45-14:45 h Ha 07  
**Drop in & drop out Zirkeltraining**

11:30-12:30 h Ha 07  
**Yoga**

13:45-14:45 h Ha 07  
**Dancefitness**

14:00-16:00 h Platz 1  
**Tenniskurse B & C**

14:00-15:00 h Platz 1  
**Tenniskurs E**

15:00-16:00 h  
**Aquajogging**

15:00-16:00 h  
**Technikschwimmen**

14:00-15:00 h  
**Aquajogging**

16:00-17:00 h Ha 03  
**Fitness für Frauen**

16:30-18:00 h FP 08  
**Fußball A**

17:00-18:00 h Playa  
**Beachvolleyball**

17:00-18:00 h Ha 07  
**Myo - Yin Yoga & Mobility**

17:00-18:00 h  
**Lauftreff**

17:00-18:30 h Ha 01  
**Kinderturnen**

16:00-20:00 h Ha 24  
**Badminton**

17:00-18:00 h Playa  
**Beachvolleyball**

17:15-19:00 h Ha 10  
**Tischtennis**

16:00-20:00 h Ha 24  
**Badminton**

16:15-17:15 h Ha 01  
**Pilates**

16:45-18:45 h **NawiMedi  
Freies Gerätetraining**

14:00-17:00 h Platz 1  
**Tenniskurs M, N & O**

15:30-18:00 h Ha 10  
**Tischtennis**

16:30-18:00 h FP 08  
**Fußball B**

15 - 18 Uhr

17:30-18:30 h FP 09  
**Outdoorfitness**

17:30-19:30 h Ha 09  
**Roundnet**

18:00-20:00 h Platz 1  
**Tenniskurse F & G**

19:00-21:00h Ha 05  
**Basketball**

18:00-20:00 h Platz 1  
**Tenniskurse H & I**

18:00-20:00 h Platz 1  
**Tenniskurse J & K**

ab 18 Uhr

**Legende:**

Kurs mit Kursleitung

Freie (Spiel-)Sportarten