

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|---|--|---|---|---|--|
| | | | 9.00 - 10.00 Uhr Rückengymnastik 1 * | 9.00 - 10.00 Uhr Pilates* | |
| | | | 10.15 - 11.15 Uhr Rückengymnastik 2 * | | 10.00 - 11.30 Uhr Tischtennis für Kinder ab 7 Jahre |
| | | | | | 11.30 - 13.00 Uhr Tischtennis für alle - ohne Übungsleiter |
| 15.00 - 16.00 Uhr Kinderturnen ab 6 Jahre | 15.15 - 16.15 Uhr Kinderturnen 4-6 Jahre | | | 15.15 - 16.10 Uhr Eltern-Kind "Kleine Athleten" (4-6 Jahre) | Am letzten Samstag im Monat: |
| 16.10 - 17.10 Uhr Eltern-Kind-Turnen II 1-3 Jahre | 16.20 - 17.15 Uhr Eltern-Kind Turnen I 2-3 Jahre | 16.30 - 17.30 Uhr Tischtennis für Kinder ab 7 Jahre | 16.30 - 17.30 Uhr Cirkus Joy*** ab 1. Klasse | | Wandern Senioren |
| | 17.30 - 18.30 Uhr Yoga** | | | | |
| | 17.30 - 18.45 Uhr Tischtennis für alle - ohne Übungsleiter | 18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 1* | 18.00 - 19.00 Uhr Yoga** | | Am zweiten Samstag im Monat: |
| | 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastik für Damen | 19.15 - 20.15 Uhr Rückenfit 2* | 19.00 - 20.00 Uhr Body Workout | 19.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Erwachsene | Wandern Gruppe 2 |
| 20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis für Erwachsene | 19.00 - 20.15 Uhr Step-Aerobic | | 20.05 - 21.00 Uhr Funktionsgymnastik für alle | | |

Schulturnhalle: Niclas-Vogt-Straße, Johannisberg
 Vereinsturnhalle Jahnstraße 6, Johannisberg

* Kurssystem m. Gebühr: 50 € für 10 Einheiten

** Kurssystem m. Gebühr: 40 € für 10 Einheiten (für Nicht-Mitgl.: 70 €)

*** Kurssystem m. Gebühr: 35 € für 10 Einheiten (für Nicht-Mitgl.: 50 €)