

| Abteilung | Bezeichnung/ Altersgruppe | Übungsleiter | Tag | Zeit | Sportstätte/ Treffpunkt |
|-----------|--|----------------------|---------------------------------|-------------|---|
| Kurse | Hatha Yoga Nr. 301 | Marie-Theres Schwarz | Montag | 08:45-10:15 | Gymnastikraum |
| Kurse | Hatha Yoga Nr. 314 | Marie-Theres Schwarz | Montag | 10:30-12:00 | Gymnastikraum |
| Kurse | Full Body Intervall Nr. 302 | Steffi Betz | Montag | 19:30-20:30 | Gymnastikraum |
| Kurse | Wirbelsäulengymnastik Nr. 100 | Bärbel Schröder | Dienstag | 08:15-09:15 | OaSE 1 |
| Kurse | Yoga Sanft 315 | Veronika Kleinsorg | Dienstag | 10:15-11:15 | Gymnastikraum |
| Kurse | Rücken aktiv - Bewegen statt Schonen Nr. 311 | Gaby Korte | Dienstag - nach Sommerferien | 19:15-20:15 | Gymnastikraum |
| Kurse | Fit bis ins hohe Alter Nr. 101 | Manuela Mayer | Mittwoch | 08:45-09:45 | OaSE 1 |
| Kurse | Pilates Nr. 113 | Veronika Kleinsorg | Mittwoch | 16:30-17:30 | OaSE 1 |
| Kurse | Präventive Rückenschule Nr. 103 | Dorothee Klein | Mittwoch | 17:30-18:30 | OaSE 1 |
| Kurse | Präventive Rückenschule Nr. 104 | Dorothee Klein | Mittwoch | 18:30-19:30 | OaSE 1 |
| Kurse | Wassergymnastik Nr. 140 | Gaby Korte | Donnerstag | 16:00-17:00 | Lehrschwimmbeck en Sauerschule,Arnsb erg |
| Kurse | Pilates Nr. 305 | Veronika Kleinsorg | Donnerstag | 18:30-19:30 | Gymnastikraum |
| Kurse | High Energy Nr. 306 | Veronika Kleinsorg | Donnerstag | 19:30-20:30 | Gymnastikraum |

| | | | | | |
|-------|-------------------------|--------------------|---------|--------------|---|
| Kurse | Perfekt Body Toning | Steffi Betz | Freitag | 17:00-18:00 | Gymnastikraum |
| Kurse | Zumba Nr. 304 | Claudia Santoro | Freitag | 18:00-19:00 | Gymnastikraum |
| Kurse | Aroha Nr. 316 | Ina Schutzeichel | Freitag | 19:00 -20:00 | OaSE 1 |
| Kurse | Yoga Nr. 305 | Veronika Kleinsorg | Freitag | 19:00-20:00 | Gymnastikraum |
| Kurse | Wassergymnastik Nr. 141 | Gaby Korte | Samstag | 09:00-10:00 | Lehrschwimmbecken Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse | Wassergymnastik Nr. 142 | Gaby Korte | Samstag | 10:00-11:00 | Lehrschwimmbecken Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse | Wassergymnastik Nr. 143 | Gaby Korte | Samstag | 11:00-12:00 | Lehrschwimmbecken Sauerschule,Arnsberg |

Kurse: Anmeldung erforderlich - aktueller Kursplan unter Kurse in der Kopfleiste