

| ORT | WSR 1 | WSR2 | WSR3 | WSR4 |
|----------------------|--|---|--|------------------------------------|
| Station 1 | | Pound Rockout/ Workout 50 | Pound Rockout/Workout 50 | |
| Station 2 | Jumping Fitness 12 | Jumping Fitness 12 | Jumping Fitness Fortgeschrittene 12 | |
| Station 3 | Ramba-Zamba Tanz dich fit 25 | Ramba Zamba Tanz dich fit Senioren 25 | | |
| Station 4 | Selbstverteidigung 10 | Selbstverteidigung 10 | | Tabata 15 |
| Station 5 | Präventions-Kurse 10 | Präventions-Kurse 10 | Präventions-Kurse 10 | Präventions-Kurse 10 |
| Gebäude 1 1.21 R | Trommeln 10 | Trommeln 10 | Trommeln 10 | Trommeln 10 |
| Station 6 | | | | Fit mit Pferd 10 |
| Station 7 | Dehnen gegen Schmerzen 10 | | | Dehnen gegen Schmerzen 10 |
| Station 8 | Rund ums Walken 15 | Rund ums Walken 15 | | |
| Station 9 | Hulahoop-Workout 20 | Hulahoop-Workout 20 | smoveyWorkout 25 | smoveyWorkout 25 |
| Station 10 | Vorstellung von Bändern 15 | Alltags/ Bewegungsprogramm 15 | Atmung-Quelle allen Lebens 15 | |
| Flur Geb. 5 | | Cantienica 10 | Cantienica 10 | |
| Gebäude 3 R. 3.18 | Faszien 10 | Faszien 10 | Dehnen- aber Richtig! 10 | Dehnen - aber Richtig ! 10 |
| Gebäude 3 R. 3.2 | Yogaflow Anfängerinnen/ Seniorinnen 10 | Yogaflow Fortgeschrittene 10 | Yogaflow Anfängerinnen/ Seniorinnen 10 | Yogaflow Fortgeschrittene 10 |
| Station11 | Bogensport 8 | Bogensport 8 | Bogensport 8 | Bogensport 8 |
| Turnhalle | | Zumba 25 | Zumba 25 | Fitness ohne Geräte 20 |
| Turnhalle | | | Rhönrad 10 | Rhönrad 10 |
| Station 12 | Line-Dance | Line-Dance | | |
| Gebäude 1 | Kinderbetreuung | Kinderbetreuung | Kinderbetreuung | Kinderbetreuung |
| Stand KSB | Sportabzeichen | Sportabzeichen | Sportabzeichen | Sportabzeichen |