

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>	<b>Kundalini-Yoga</b> Angela Schöneck 8:15 - 9:15	<b>Yoga II</b> (Fortgeschritten) Christine Bader	<b>Functional Fitness</b> Lukas Meinert	<b>Pilates</b> Paulina Pomana	<b>Flow Yoga</b> Anke Maurer		
12:00	<b>Meditation</b> Angela Schöneck 12:15 - 12:45	<b>Flow Yoga</b> Katrin Peterfaj	<b>Complete Body Workout</b> Nikolas Matthies 12:00 - 12:45 <b>Upper Body / Studio</b> Lukas Meinert 12:30 - 13:00 & 13:00 - 13:30	<b>Yogalates</b> Christin Zarzinsky 12:00 - 12:45	<b>Core Workout</b> Nikolas Matthies 12:00 - 12:30 <b>Faszien &amp; Mobility</b> Nikolas Matthies 12:30 - 13:00 <b>BBC / Studio</b> Lukas Meinert 12:00 - 12:45		
12:30							
13:00	<b>Flow-Yoga</b> Marion Eggers 13:00 - 13:50		<b>Bauchexpress</b> Nikolas Matthies 12:45 - 13:15	<b>Rücken-Fit</b> Manuela Kurs 1: 13:00 - 13:30 Kurs 2: 13:30 - 14:00			
13:30							
15:00							
15:30							
16:00							
17:00		<b>Rücken-Power</b> Manuela Lerche		<b>Workout/BBRP</b> Judith Ottersbach			
17:30	<b>Pilates</b> Anne Strehse	<b>Rücken-Power</b> Manuela Lerche	<b>Yoga II</b> (Fortgeschritten) Christine Bader 17:30 - 19:00	<b>HIIT</b> Nikolas Matthies	<b>Yoga I</b> (Anfänger) Sabine Siegfried 17:30 - 19.00		befristete Kurse , auch für Nicht-Mitglieder, mit Anmeldung
18:00							
19:00	<b>Selbst- verteidigung</b> Cord Crasselt	<b>Step-Aerobic</b> Alice Ziemer	<b>Meditation</b> Christine Bader	<b>Cardio Fit</b> Alice Ziemer			mit Zusatzbeitrag
20:00		<b>Workout/BBRP</b> Alice Ziemer	<b>Yoga I</b> (Anfänger) Christine Bader				ohne Zusatzbeitrag
21:00							