

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
08:00	läuft seit 11.2. Kundalini-Yoga Angela Schöneck 8:15 - 9:15	Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader	Functional Fitness ab 13.3 Lukas Meinert	Pilates Paulina Pomana	läuft seit 15.2. Flow Yoga Anke Maurer	
12:00	läuft seit 11.2. Meditation Angela Schöneck 12:15 - 12:45		Bauch, Bein, Po ab 13.3. Nikolas Matthies 12:00 - 12:45	Yogalates ab 14.3. 12.00 - 12.45 Christin Zarzynski	alle Kurse ab 15.3. Core Workout Nikolas Matthies 12:00 -12:30	
12:30		läuft seit 5.2. Flow Yoga Katrin Peterfaj	Upper Body / Studio ab 13.3. Lukas Meinert 12:30 - 13:00 & 13:00 - 13:30		Faszien & Mobility Nikolas Matthies 12:30 - 13:00	
13:00	läuft seit 4.2. Flow-Yoga Marion Eggers 13:00 - 13:50		Bauchexpress ab 13.3. Nikolas Matthies 12:45 - 13:15	Rücken-Fit Manuela Kurs 1: 13:00 - 13:30 Kurs 2: 13:30 - 14:00	BBC / Studio Lukas Meinert 12:00 - 12:45	
13:30					Upper Body / Studio 12.45-13.15 Lukas Meinert	
15:00						
15:30						
16:00						
17:00						
17:30		Rücken-Power Manuela Lerche		Workout/BBRP Judith Ottersbach		
18:00	Pilates Pia Sophie Sängner		Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader 17:30 - 19:00	HIIT ab 14.3. Nikolas Matthies	Yoga I (Anfänger) Sabine Siegfried 17:30 - 19.00	befristete Kurse , auch für Nicht-Mitglieder, mit Anmeldung
19:00	Selbst- verteidigung Cord Crasselt	Rücken-Power Manuela Lerche	Meditation Christine Bader	Cardio Fit Alice Ziemer		mit Zusatzbeitrag
20:00		Step-Aerobic Alice Ziemer				ohne Zusatzbeitrag
21:00		Workout/BBRP Alice Ziemer	Yoga I (Anfänger) Christine Bader			