

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
08:00		Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader	Functional Fitness Lukas Meinert	Pilates Paulina Pomana	Flow Yoga Anke Maurer	
12:00	Flow-Yoga (4Wo) Marion Eggers 12:15 - 13:00		Bauch, Bein, Po Nikolas Matthies 12:00 - 12:45 Upper Body / Studio Lukas Meinert 12:30 - 13:00 & 13:00 - 13:30	Yogalates 12.00 - 12.45 Christin Zarzynski	Core Workout Nikolas Matthies 12:00 - 12:30 Faszien & Mobility Nikolas Matthies 12:30 - 13:00 BBC / Studio Lukas Meinert 12:00 - 12:45 Upper Body / Studio 12.45-13.15 Lukas Meinert	
12:30		Flow Yoga Katrin Peterfaj				
13:00	Flow-Yoga (8Wo) Marion Eggers 13:00 - 13:50		Bauchexpress Nikolas Matthies 12:45 - 13:15	Rücken-Fit Manuela Kurs 1: 13:00 - 13:30 Kurs 2: 13:30 - 14:00		
13:30						
15:00						
15:30						
16:00						
17:00		Rücken-Power Manuela Lerche		Workout/BBRP Judith Ottersbach		
17:30	Pilates Pia Sophie Sänger		Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader 17:30 - 19:00	HIIT Nikolas Matthies	Yoga I (Anfänger) Sabine Siegfried 17:30 - 19.00	befristete Kurse , auch für Nicht-Mitglieder, mit Anmeldung
18:00		Rücken-Power Manuela Lerche				
19:00	Selbst- verteidigung Cord Crasselt	Step-Aerobic Alice Ziemer	Meditation Christine Bader	Cardio Fit Alice Ziemer		mit Zusatzbeitrag
20:00		Workout/BBRP Alice Ziemer	Yoga I (Anfänger) Christine Bader			ohne Zusatzbeitrag
21:00						