

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Legende
08:00	Kundalini-Yoga Angela Schöneck 8:15-9:15	Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader	Functional Fitness Lukas Meinert	Pilates Paulina Pomana	NEU: Wake-Up Workout Freya Greskowiak	
09:00						
09:30						
12:00			Complete Body Workout Nikolas Matthies 12:00 - 12:45		BBC (Studio) Lukas Meinert 12:00 - 12:45	
12:00	Meditation Angela Schöneck 12:15-12:45	Flow Yoga Charlotte Lüder			Core Workout Nikolas Matthies	
12:30				Bauchexpress Nikolas Matthies 12:45 - 13:15	Mobility & Faszien Nikolas Matthies	
13:00	Flow-Yoga Marion Eggers 13.00 - 13.45		Upper Body (Studio) Lukas Meinert Kurs1: 12.30 - 13.00 Kurs2: 13.00 - 13.30	Rücken-Fit Manuela Kurs 1: 13:00 - 13:30		
13:30				Rücken-Fit Manuela Kurs 2: 13:30 - 14:00		
14:00						
15:00						
16:00						
17:00		Rücken-Power Manuela Lerche		Workout/BBRP Judith Ottersbach		
17:30	Pilates Gaby Streuer		Yoga II (Fortgeschritten) Christine Bader 17:30 - 19:00		HIIT Nikolas Matthies	Yoga I (Anfänger) Sabine Siegfried 17:30 - 19.00
18:00	Selbst- verteidigung Cord Crasselt	Rücken-Power Manuela Lerche				
19:00		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						