











































MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Hantel-Workout 09:30-10:25 mit Tina 	1	Hatha Yoga (Level 1) 09:00-10:25 mit Matthias	2	Qigong (Basic) 08:00-08:55 mit Johannes 	2	Hatha Yoga (Level 1) 09:00-10:25 mit Matthias 	2	Faszi(e)nation 08:30-09:25 mit Dana 	1	Yoga Absolute Beginner 09:15-10:10 mit Atieh	2	Bodyforming 10:00-10:55 mit Tina	1
WSG 10:30-11:25 mit Tina	1	Fit & Balance 09:00-09:55 mit Tatjana 	1	Jump-in-Fit 08:15-8:55 mit Dana 	1	Pilates 09:00-09:55 mit Tina 	1	Präventionskurs WSG 09:30-10:25 mit Dana 	1	Boxen 10:00-11:25 mit Jan	1		
Fit over 60 neu 10:30-11:25 mit Danie 	2	WSG 10:00-10:55 mit Dana 	1	Mobility Flow neu 09:00-09:55 mit Samuel 	1	Bodyforming 10:00-10:55 mit Dana 	1	Pilates 10:30-11:25 Matthias 	1	Vinyasa Yoga (Level 1) 10:15-11:40 mit Atieh 	2		
WSG 16:30-17:10 mit Karl-Heinz 	1	Faszien-Sling 11:00-11:55 mit Matthias/ Dana	1	Salsa Dance neu 10:00-10:55 mit Samuel 	1	Präventionskurs WSG 11:00-11:55 mit Dana 	1	Gelenktraining 11:30-12:10 mit Matthias 	1	Cardio-Pump 12:00-12:55 mit Dana/ Nicole/ Danie 	1		
Intervall-Step 17:15-17:55 mit Karl-Heinz 	1	Step 17:30-18:25 mit Karl-Heinz 	1	Fit over 60 neu 10:30-11:25 mit Danie 	2	Atem & Meditation 17:30-18:10 mit Johannes 	2	Jump-in-Fit 12:15-12:55 mit Matthias	1				
Vinyasa Yoga (Level 1) 17:30-18:25 mit Atieh 	2	Yin Yoga 18:00-19:25 mit Atieh 	2	Meditation & Qigong neu 16:30-17:25 mit Anke 	2	Bauch-Killer neu 17:00-17:25 mit Nicole 	2	Qigong (Basic) 16:30-17:25 mit Anke	2				
Strong Nation neu 18:00-18:55 mit Marija 	1	Hatha Yoga (Level 1) 19:30-20:55 mit Elisabeth	2	Vinyasa Yoga (Level 1) 18:00-19:25 mit Matthias 	2	Step 17:30-18:25 mit Nicole 	2	Yogilates neu 16:30-17:25 mit Mia 	1				
Ashtanga Yoga (Level 2) 18:30-19:55 mit Atieh	2	Bodyforming 18:30-19:25 mit Karl-Heinz 	1	Zumba 17:30-18:25 mit Irina 	1	Qigong 18:15-19:10 mit Johannes 	1	Cardio-Workout neu 17:30-18:25 mit Mia 	2				
Zumba 19:00-19:55 mit Irina 	1	Boxen 20:00-21:25 mit Jan	1	Strong Nation neu 18:30-18:55 mit Irina 	1	Faszien-WSG 18:30-19:25 mit Matthias 	1	Qigong (Augen/Nacken) 17:30-18:25 mit Johannes 	2				
Präventionskurs WSG 20:00-20:55 mit Dana 	1			Cardio-Pump 19:30-20:25 mit Matthias 	1	Bodyforming 19:30-20:25 mit Matthias 	1	Hatha Yoga (Level 2) 18:30-19:55 mit Elisabeth	1				

Kursraum 1
Kursraum 2
Hybridkurs (online+Live) 