



Fitness & Workout SCB	Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
After-Work-Fitness	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00 Beach Sandra M.		19:00 - 20:00 Forest Nina T.				
Balance Workout	Anfänger-Fortgeschrittene		10:00 - 11:00 WGym Jane S.					13:00 - 14:00 Beach Stephanie P.
Bauch Extrem	Anfänger-Fortgeschrittene						14:00 - 15:00 Stone Kim K.	
Bauch Intensiv	Anfänger-Fortgeschrittene							
BBOP	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Forest Michael K.	11:00 - 12:00 Water Jane S.	18:00 - 19:00 H SCB Nina T.	21:00 - 21:30 Forest Eric S. 18:00 - 19:00 Water Petra R. 19:00 - 20:00 GYM 3 Damaris G.	18:00 - 19:00 Forest Marta F.		
BBOP	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00 Beach Eric S.	16:00 - 17:00 Forest Marta F.	11:00 - 12:00 Stone Holger O.	14:00 - 15:00 Light Eva K.
BBP	Anfänger-Fortgeschrittene		17:00 - 18:00 Light Rainer P. 20:00 - 21:00 GYM 3 Michael K.		19:00 - 20:00 Forest Iris F.			
BBP & Relax	Einsteiger-Mittelstufe							
BBP-Flow	Anfänger-Fortgeschrittene						13:00 - 14:00 Forest Kim K.	
Beach Fitness	Anfänger-Fortgeschrittene							14:00 - 15:00 Beach Elena B.
Beach Workout	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Beach Sandra M.						
Body Complete	Anfänger-Fortgeschrittene							09:00 - 10:00 Forest Chris C. 12:00 - 13:00 Stone Senay D. 11:00 - 12:00 Light Steffen H. 11:00 - 12:00 Forest Chris C.
Body Workout & BBOP	Anfänger-Fortgeschrittene							
Bodyfit	Mittelstufe-Fortgeschrittene							
Bodyrobic	Einsteiger-Mittelstufe	17:00 - 18:00 Water Michael K.						
Bodystyling	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Stone Nadja G.		19:00 - 20:00 Beach Martin J.		17:00 - 18:00 Street Claudia H.	16:00 - 17:00 Stone Gaetana L.	16:00 - 17:00 Stone Christiane W.
BodyWork	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Water Claudia H.						
Breakletics	Anfänger-Fortgeschrittene			19:00 - 20:00 Stone Elena B.				
Dance Workout	Anfänger-Fortgeschrittene							17:00 - 18:00 Forest Maria L.
deepWORK	Anfänger-Fortgeschrittene	21:00 - 22:00 Stone Michael K.			19:00 - 20:00 Stone Michael G.		11:00 - 12:00 Water Sailu Z. 10:00 - 11:00 Stone Holger O.	
Fatburner Step	Anfänger-Fortgeschrittene					17:00 - 18:00 Forest Marta F.		
Fit for Day	Anfänger-Fortgeschrittene							09:00 - 10:00 Yoga Sabine A.
Fitness Workout	Anfänger-Fortgeschrittene				10:00 - 11:00 Stone Monika A. 10:00 - 11:00 Light Angela K. 18:00 - 19:00 WGym Iris F.	11:00 - 12:00 Stone Jane S.	10:00 - 11:00 Water Anne-Catherine S.	
Flexi-Power	Einsteiger-Mittelstufe							
Flexi-Power	Einsteiger-Mittelstufe							
Functional SURFSET	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Beach Lisa T.						
Functional Training	Anfänger-Fortgeschrittene	17:00 - 18:00 Forest Claudia H.	19:00 - 20:00 Forest Christian L.	18:00 - 19:00 Forest Corinna K.	18:00 - 19:00 Forest Michael G.		12:00 - 13:00 Forest Sailu Z.	
HIIT Strong	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 H SCB Angelina H.						
HIIT	Mittelstufe-Fortgeschrittene					11:00 - 12:00 Forest Marta F.	19:00 - 20:00 Forest Sailu Z.	
Jump & Style	Anfänger-Fortgeschrittene							
Jumping	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Light Janina R.	18:00 - 19:00 Light Damaris G.	10:00 - 11:00 Light Christiane W. 17:00 - 18:00 Light Janine K.	11:00 - 12:00 Light Elena B.	19:00 - 20:00 Light Sonja A.	15:00 - 16:00 Light Christiane W. 11:00 - 12:00 Light Anne-Catherine S.	13:00 - 14:00 Light Elena B.
Jumping	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Light Lea T.	20:00 - 21:00 Light Barbara A.	19:00 - 20:00 Light Sarah H.	18:00 - 19:00 Light Claudia H.			15:00 - 16:00 Light Elena B.
KamiBo	Anfänger-Fortgeschrittene						15:00 - 16:00 Stone Stefan K.	
Late-Night-Workout	Anfänger-Fortgeschrittene				21:00 - 22:00 Stone Martin J.			
Let's Bands	Anfänger-Fortgeschrittene		19:00 - 20:00 Water Janine K.					
Max.Power	Anfänger-Fortgeschrittene					21:30 - 22:00 Forest Eric S.		
Men Fitness	Einsteiger-Mittelstufe						11:00 - 12:00 Forest Elena B. 10:00 - 11:00 Forest Elena B.	
Muscle Power	Anfänger-Fortgeschrittene							
New Body Fitness	Einsteiger-Mittelstufe	18:00 - 19:00 GYM 3 Marta F.					19:00 - 20:00 Water Barbara A.	15:00 - 16:00 Forest Christiane W.
PILOXING	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Street Susan Z.						
Power Bauch	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Water Michael K.	18:00 - 19:00 Water Sarah H.	18:00 - 19:00 Light Sarah H.				
Power Mitte	Anfänger-Fortgeschrittene							
Slaspipe	Anfänger-Fortgeschrittene				18:00 - 19:00 Water Elena B.	10:00 - 11:00 Fit Gym Marta F. 10:00 - 11:00 Water Lisa T.	18:00 - 19:00 Light Anne-Catherine S. 18:00 - 19:00 Stone Claudia H.	12:00 - 13:00 Water Elena B. 14:00 - 15:00 Forest Christiane W.
Step	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00 Stone Nadja G.	19:00 - 20:00 Stone Rainer P.					
Step & BBP	Anfänger-Fortgeschrittene	10:00 - 11:00 Forest Claudia H.		11:00 - 12:00 Forest Marta F.				
Step & BBP	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Forest Christiane W.		17:00 - 18:00 Forest Christiane W.				
Step Aerobic	Einsteiger-Mittelstufe					17:00 - 18:00 Stone Claudia H. 18:00 - 19:00 Stone Milenka K.		
Step Aerobic	Einsteiger-Mittelstufe							
Step Wettkampf	Fortgeschrittene		20:00 - 22:00 Stone Rainer P. 18:00 - 19:00 Beach Nicole Z.					
Stretch & Workout	Anfänger-Fortgeschrittene							
SURFSET	Anfänger-Fortgeschrittene	21:00 - 22:00 Beach Sandra M.	19:00 - 20:00 Beach Damaris G.	19:00 - 20:00 WGym Sylvia L. 20:00 - 21:00 Beach Nina T.		11:00 - 12:00 Beach Rainer P. 18:00 - 19:00 Beach Janine K. 21:00 - 22:00 Beach Michael K.	17:00 - 18:00 Beach Lisa T.	13:00 - 14:00 Beach Janina B.
SURFSET	Anfänger-Fortgeschrittene							
SURFSET	Anfänger-Fortgeschrittene							
TBC mit Slaspipe	Anfänger-Fortgeschrittene							
Thai Bo	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Stone Yvonne B.	10:00 - 11:00 Forest Claudia H. 19:00 - 20:00 Fit Gym Daniela S.			19:00 - 20:00 WGym Milenka K.	18:00 - 19:00 H SCB Barbara A.	14:00 - 15:00 Water Christiane W. 12:00 - 13:00 Light Steffen H.
Thai Bo	Anfänger-Fortgeschrittene							
Total Body Conditioning	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00 Forest Claudia H.	17:00 - 18:00 Water Damaris G.	18:00 - 19:00 Stone Christiane W.				15:00 - 16:00 WGym Stefan K.
Total Body Conditioning	Anfänger-Fortgeschrittene	21:00 - 22:00 Forest Christiane W.						
TRX	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 Street Janine K.	11:00 - 12:00 Street Claudia H.	18:00 - 19:00 Street Torsten F.		10:00 - 11:00 Street Rainer P. 17:00 - 18:00 Street Mohamed Z. 20:00 - 21:00 Street Michael K.	18:00 - 19:00 Street Sailu Z.	11:00 - 12:00 Street Steffen H.
TRX	Anfänger-Fortgeschrittene		19:00 - 20:00 Street Kim K.					
TRX	Anfänger-Fortgeschrittene							
Wake Up Fitness	Anfänger-Fortgeschrittene						09:00 - 10:00 Beach Elena B.	
Functional Fitness SCB								
Langhantel	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00 Forest Christiane W.	18:00 - 19:00 Forest Christian L.	20:00 - 21:00 Forest Holger O.			14:00 - 15:00 Forest Stefan K.	12:00 - 13:00 Forest Steffen H.
Kampfsport SCB								
Arnis Fortgeschrittene	Fortgeschrittene			19:00 - 20:00 D o.N.				
Arnis Fortgeschrittene	Fortgeschrittene			20:00 - 23:00 D Bernd V.				
Hap-Ki-Do	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 22:00 D Joachim B.			19:30 - 21:00 D Joachim B.			
Hap-Ki-Do(Wettkampf)	Anfänger-Fortgeschrittene					19:00 - 22:00 D Alfons H.		
Hap-Ki-Do/Rotgürtel-Meistertraining	Sonderbeitrag				21:00 - 22:00 D Joachim B.			
Karate Erwachsene Anfänger-Mittelstufe	Einsteiger-Mittelstufe					19:00 - 21:00 Stone Florian B.		
Karate Erwachsene Fortgeschrittene	Mittelstufe-Fortgeschrittene	18:00 - 20:00 Fit Gym Florian B.						
Kenjutsu	ab 16 Jahre							
Kickboxen Erwachsene/Jugend (Kursgebühr)	Sonderbeitrag		18:00 - 19:00 WGym Jan M.		18:00 - 19:30 D Klemens N.		12:00 - 13:30 D Christoph N.	
Selbstverteidigung für Frauen	Anfänger-Fortgeschrittene					19:00 - 21:00 D Florian B.		