



Gesundheit SCB		Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aktive Meditation	Anfänger-Fortgeschrittene					19:00 - 20:00	Yoga Ingrid W.	09:00 - 10:00	Stone Ingrid W.
Beckenboden-Fitness	Anfänger-Fortgeschrittene				17:00 - 18:00	Stone Sandra I.			
Blackroll-Training	Anfänger-Fortgeschrittene					18:00 - 19:00	Yoga Vanessa D.		
Dehnen und Entspannen	Anfänger-Fortgeschrittene		11:00 - 12:00	H SCB Susanne K.					
Entspannung	Anfänger-Fortgeschrittene					20:00 - 21:00	Yoga Ingrid W.		
Faszien in Bewegung	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00	Yoga Barbara A.		18:00 - 19:00	WGym Sandra I.			
Feldenkrais (Kursgebühr)	Sonderbeitrag			17:00 - 18:00	BGym1 Gerlinde P.				
Feldenkrais (Kursgebühr)	Sonderbeitrag			18:00 - 19:00	BGym1 Gerlinde P.				
NIA	Anfänger-Fortgeschrittene				10:00 - 11:00	WGym Bettina B.			
Qi Gong	Anfänger-Fortgeschrittene			20:00 - 21:00	Fit Gym Peter N.	18:00 - 19:00	Fit Gym Peter N.		
Rücken & Relax	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00	WGym Sylvia L.			
Sport bei Osteoporose	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00	Beach Sandra I.						
Stretch & Relax	Einsteiger-Mittelstufe	11:00 - 12:00	H SCB Boris Z.		10:00 - 11:00	Fit Gym Eva K.	11:00 - 12:00	Water Angela K.	11:00 - 12:00
Tai Chi Anfänger	Anfänger				19:00 - 20:00	Fit Gym Peter N.			
Tai Chi Fortgeschrittene	Fortgeschrittene			21:00 - 22:00	Fit Gym Peter N.				
Vitaler Rücken	Anfänger-Fortgeschrittene				16:00 - 17:00	WGym Chris C.	11:00 - 12:00	Stone Natalia Z.	11:00 - 12:00

Yoga & Pilates SCB		Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Curvy Yoga	Anfänger	18:00 - 19:00	WGym Gabriela P.						
Faszilates	Anfänger-Fortgeschrittene				19:00 - 20:00	Water Regine S.			
Figurtraining mit Pilates	Anfänger-Fortgeschrittene						11:00 - 12:00	Yoga Lisa T.	
Late Night Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene				21:00 - 22:00	Yoga Gabriela P.			
Pilates & Faszien	Anfänger-Fortgeschrittene						10:00 - 11:00	Stone Jane S.	
Pilates und Yoga Mix	Anfänger-Fortgeschrittene							12:00 - 13:00	WGym Stephanie P.
Power Pilates	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:00	Water Michael K.						
Power Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene			12:00 - 13:00	Yoga Petra .	18:00 - 19:00	Fit Gym Gabriela P.	10:00 - 11:00	Yoga Daniel E.
Power Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene			17:00 - 18:00	Yoga Corinna K.			18:00 - 19:00	Yoga Jutta W.
Workout Yoga	Anfänger-Fortgeschrittene							10:00 - 11:00	Yoga Frank B.
Yoga & TRX	Anfänger-Fortgeschrittene			19:00 - 20:00	Street Corinna K.				
Yoga Basic	Anfänger-Fortgeschrittene			10:00 - 11:00	Yoga Petra .	09:00 - 10:00	Yoga Anja K.		14:00 - 15:00
Yoga Exakt	Anfänger-Fortgeschrittene			19:00 - 20:00	Yoga Anna H.			11:00 - 12:00	Yoga Daniel E.
Yoga meets Pilates	Anfänger-Fortgeschrittene			20:00 - 21:00	Light Gabriela P.			19:00 - 20:00	Yoga Jutta W.
Yoga Relax	Anfänger-Fortgeschrittene		19:00 - 20:00	Yoga Friederike B.		10:00 - 11:00	Yoga Anja K.		14:00 - 15:00
Yoga Rücken	Anfänger-Fortgeschrittene				11:00 - 12:00	Yoga Petra .		16:00 - 17:00	Yoga Jutta W.
Yoga Slow zum Loslassen	Anfänger-Fortgeschrittene							11:00 - 12:00	WGym Stefanie B.
Yogilates	Einsteiger-Mittelstufe	20:00 - 21:00	Yoga Friederike B.						

### Entspannung & Stressabbau SCB