



Gesundheit SCB		Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beckenboden-Fitness SCB	Anfänger-Fortgeschrittene				17:00 - 18:00 Stone Sandra I.				
Blackroll Training SCB	Anfänger-Fortgeschrittene				17:00 - 18:00 Water Torsten F.	18:00 - 19:00 Yoga Mohamed Z.			
deepWork meets Faszien SCB	Anfänger-Fortgeschrittene							11:00 - 12:00 Water Saliu Z.	
Faszien in Bewegung SCB	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00 Yoga Barbara A.			18:00 - 19:00 WGym Sandra I.		18:00 - 19:00 Water Eva K.		
Gymnastik mit dem Stuhl SCB	Anfänger-Fortgeschrittene					12:00 - 13:00 Fit Gym Angela K.	10:00 - 11:00 Fit Gym Bettina B.		
Koronarsport SCB	75-100 Watt				09:00 - 11:00 H SCB Elke H.				
Koronarsport SCB	100-150 Watt				11:00 - 13:00 H SCB Elke H.				
Koronarsport SCB	> 150 Watt				13:00 - 15:00 H SCB Elke H.				
Rücken & Relax SCB	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00 WGym Sylvia L.				
Rücken aktiv SCB	Anfänger-Fortgeschrittene						17:00 - 18:00 Water Eva K.		
Sport bei Osteoporose SCB	Anfänger-Fortgeschrittene	11:00 - 12:00 Beach Sandra I.							
Sturzprophylaxe SCB	Anfänger-Fortgeschrittene	10:00 - 11:00 Beach Sandra I.							
Vitaler Rücken SCB	Anfänger-Fortgeschrittene				16:00 - 17:00 WGym Chris C.	11:00 - 12:00 Stone Natalia Z.			11:00 - 12:00 WGym Eva K.
Wirbelsäulengymnastik SCB	Anfänger-Fortgeschrittene		10:00 - 11:00 H SCB Susanne K.				11:00 - 12:00 Fit Gym Bettina B.		10:00 - 11:00 Forest Chris C.

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

Entspannung & Stressabbau SCB		Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aktive Meditation SCB	Anfänger-Fortgeschrittene					19:00 - 20:00 Yoga Ingrid W.	09:00 - 10:00 Stone Ingrid W.		
Dehnen und Entspannen SCB	Anfänger-Fortgeschrittene		11:00 - 12:00 H SCB Susanne K.						
Entspannung SCB	Anfänger-Fortgeschrittene					20:00 - 21:00 Yoga Ingrid W.			
NIA SCB	Anfänger-Fortgeschrittene				10:00 - 11:00 WGym Bettina B.				
Qi Gong SCB	Anfänger-Fortgeschrittene		20:00 - 21:00 Fit Gym Peter N.						
Qi Gong SCB	Anfänger				18:00 - 19:00 Fit Gym Peter N.				
Stretch & Relax SCB	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 H SCB Elena B.		
Tai Chi Fortgeschrittene SCB	Fortgeschrittene		21:00 - 22:00 Fit Gym Peter N.						
Tai Chi SCB	Anfänger				19:00 - 20:00 Fit Gym Peter N.				