



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.						
Bauch & Rücken	Einsteiger-Mittelstufe	10:00 - 11:00	H SCB	Boris Z.	21:00 - 22:00	Light	Barbara A.	10:00 - 11:00	Forest	Marta F.	17:00 - 18:00	Forest	Michael G.	10:00 - 11:00	H SCB	Elena B.	16:00 - 17:00	Beach	Stefan K.	
Beckenboden-Fitness	Anfänger-Fortgeschrittene							17:00 - 18:00	Stone	Sandra I.										
Blackroll-Training	Anfänger-Fortgeschrittene							17:00 - 18:00	Water	Torsten F.	18:00 - 19:00	Yoga	Mohamed Z.							
Dehnen und Entspannen	Anfänger-Fortgeschrittene				11:00 - 12:00	Fit Gym	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.			18:00 - 19:00	Water	Eva K.					
Feldenkrais (Kursgebühr)	Sonderbeitrag				17:00 - 18:00	BGym1	Gerlinde P.													
Feldenkrais (Kursgebühr)	Sonderbeitrag				18:00 - 19:00	BGym1	Gerlinde P.													
Gymnastik mit dem Stuhl	Anfänger-Fortgeschrittene								12:00 - 13:00	Fit Gym	Angela K.	10:00 - 11:00	Fit Gym	Bettina B.						
Gymnastik mit dem Stuhl	Anfänger-Fortgeschrittene											10:00 - 10:45	GYM 1	Heide U.						
Koronarsport	75-100 Watt							09:00 - 11:00	H SCB	Elke H.										
Koronarsport	100-150 Watt							11:00 - 13:00	H SCB	Elke H.										
Koronarsport	> 150 Watt							13:00 - 15:00	H SCB	Elke H.										
NIA	Anfänger-Fortgeschrittene							10:00 - 11:00	WGym	Bettina B.										
Qi Gong	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00	Fit Gym	Peter N.													
Rücken & Relax	Anfänger-Fortgeschrittene							20:00 - 21:00	WGym	Sylvia L.										
Rücken Aktiv	Anfänger-Fortgeschrittene											17:00 - 18:00	Water	Eva K.						
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	H SCB	Elena B.				
Sturzprophylaxe	Anfänger-Fortgeschrittene	10:00 - 11:00	Beach	Sandra I.																
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	WGym	Eva K.	
Wirbelsäulengymnastik	Anfänger-Fortgeschrittene				10:00 - 11:00	Fit Gym	Susanne K.					11:00 - 12:00	Fit Gym	Bettina B.	10:00 - 11:00	GYM 1	Annette S.	10:00 - 11:00	Forest	Chris C.
Wirbelsäulengymnastik	Anfänger-Fortgeschrittene											11:00 - 11:45	GYM 1	Heide U.	11:00 - 12:00	GYM 1	Annette S.			

Yoga & Pilates SCB		Niveau	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag							
Curvy Yoga	Anfänger	18:00 - 19:00	WGym	Gabriela P.																		
Dynamisches Yoga	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	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	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	Anfänger-Fortgeschrittene				18:00 - 19:00	Yoga	Friederike B.	17:00 - 18:00	WGym	Chris C.	20:00 - 21:00	Light	Petra R.									
Pilates & Faszien	Anfänger-Fortgeschrittene											10:00 - 11:00	Stone	Jane S.								
Pilates Einsteiger	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 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.	15:00 - 16:00	Yoga	Petra .			
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	Anfänger-Fortgeschrittene				20:00 - 21:00	Yoga	Nicole Z.											11:00 - 12:00	Yoga	Sabine A.		
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	Petra .	12:00 - 13:00	Yoga	Eva K.		
Yoga Einsteiger	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	Anfänger-Fortgeschrittene							19:00 - 20:00	Yoga	Anna H.			11:00 - 12:00	Yoga	Daniel E.							
Yoga Flow	Anfänger-Fortgeschrittene																					
Yoga Fortgeschrittene	Fortgeschrittene				11:00 - 12:00	Yoga	Tim B.											16:00 - 17:00	Yoga	Petra .		
Yoga meets Pilates	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	Anfänger-Fortgeschrittene				19:00 - 20:00	Yoga	Friederike B.				10:00 - 11:00	Yoga	Anja K.									
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	Marijke S.		
Yogilates	Einsteiger-Mittelstufe	20:00 - 21:00	Yoga	Friederike B.																		

Entspannung & Stressabbau SCB

Yoga Gym SCB 3 [Yoga] | Stone Gym [Stone] | Halle SCB [H SCB] | Light Gym [Light] | Forest Gym [Forest] | Beach Gym [Beach] | Water Gym [Water] | Fitness Gym [Fit Gym] | Wellness Gym [WGym] | BabyGym 1 [BGym1] | Street Style Gym [Street] = Inheidener Str. 64
 GYM 1 = Berger Str. 294