



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Uhr					Seniorengymnastik ASF 09:00 - 10:00 Inge Richter		
10 Uhr	Bauch & Rücken ASF 10:00 - 11:00 Rainer Peichl				Zumba Fitness meets toning ASF 10:00 - 11:00 Biljana Holstein	Wirbelsäulengymnastik ASF 10:00 - 11:00 Iris Froechtenicht	
11 Uhr						Power-Bauch & Rückenfitness ASF 11:00 - 12:00 Iris Froechtenicht	
12 Uhr						Zumba Fitness ASF 12:00 - 13:00 Helen Berhane	
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr		Zumba für Kids (4-6 Jahre) ASF 15:15 - 16:00 Biljana Holstein					
17 Uhr	Senioren-sport ASF 16:00 - 17:00 Bettina Buettner	Zumba für Kids (7-12 Jahre) ASF 16:00 - 16:45 Biljana Holstein					
18 Uhr	Rückenfit ASF 17:00 - 18:00 Bettina Buettner	Jumping Kids ab 7 Jahre ASF 17:00 - 18:00 Biljana Holstein	Eltern-und Kindturnen (1-3J.) ASF 16:30 - 18:00 Leila Azaouaghi	Yoga Einsteiger ASF 17:00 - 18:00 Claudia Zeber	Eltern-und Kindturnen (1-3J.) ASF 16:30 - 18:00 Meike Schaerpf		
19 Uhr	Total Body Conditioning ASF 18:00 - 19:00 Marco Bahls	Pilates & Stretching ASF 18:00 - 19:00 Susan Zeising	Yoga Einsteiger ASF 18:00 - 19:00 Gert Mariani	Yoga Mittelstufe ASF 18:00 - 19:00 Claudia Zeber	Jumping ASF 18:00 - 19:00 Christina Mueller		
20 Uhr	BBP & Stretch ASF 19:00 - 20:00 Marco Bahls	Fitness Workout ASF 19:00 - 20:00 Susan Zeising	Vitaler Rücken ASF 19:00 - 20:00 Gert Mariani	Jumping ASF 19:00 - 20:00 Biljana Holstein			
21 Uhr	Yoga ASF 20:00 - 21:30 Alice de Bruyn	Zumba Fitness ASF 20:00 - 21:00 Monika Diaz del Agulia		Zumba toning ASF 20:00 - 21:00 Biljana Holstein			
22 Uhr							