



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