



|        | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |
|--------|--|---|--|---|---|---|---|
| 10 Uhr |  | <b>Balance Workout</b><br>10:00 - 11:00<br>Jane Seibert-Vollet                        | <b>NIA</b><br>10:00 - 11:00<br>Bettina Buettner                | <b>Yoga für Schwangere</b><br>10:00 - 11:00<br>Sujatha Thirunavukkarasu | <b>Rückbildungsgymnastik</b><br>10:00 - 11:00<br>Annette Schmidt              | <b>Yoga Flow</b><br>10:00 - 11:00<br>Marijke Skowasch               |   |
| 11 Uhr |  |   | <b>Pilates</b><br>11:00 - 12:00<br>Bettina Buettner            |   | <b>Rückbildungsgymnastik</b><br>11:00 - 12:00<br>Annette Schmidt              | <b>Yoga Slow zum Loslassen</b><br>11:00 - 12:00<br>Marijke Skowasch | <b>Vitaler Rücken</b><br>11:00 - 12:00<br>Eva Kinast                |
| 12 Uhr |  |   |  |   |   | <b>Pilates und Yoga Mix</b><br>12:00 - 13:00<br>Stephanie Pfaff     |   |
| 13 Uhr |  |   |  |   |   | <b>Pilates</b><br>13:00 - 14:00<br>Stephanie Pfaff                  |   |
| 14 Uhr |  |   |  |   |   |   |   |
| 15 Uhr |  |   |  |   |   |   | <b>Total Body Conditioning</b><br>15:00 - 16:00<br>Stefan Kuschmann |
| 16 Uhr |  | <b>Latein Standard Tanzen 6-12 Jahre</b><br>16:00 - 17:00<br>Motsi Mabuse Tanzschule  | <b>Vitaler Rücken</b><br>16:00 - 17:00<br>Chris Chmiel         | <b>Line Dance Anfänger</b><br>16:00 - 17:00<br>Hildegard Rauhut         |   |   |   |
| 17 Uhr |  | <b>Latein Standard Tanzen ab 13 Jahre</b><br>17:00 - 18:00<br>Motsi Mabuse Tanzschule | <b>Pilates</b><br>17:00 - 18:00<br>Chris Chmiel                | <b>Line Dance</b><br>17:00 - 18:00<br>Hildegard Rauhut                  | <b>Jazzdance/Showdance 7-10+ Jahre</b><br>17:00 - 18:00<br>Alexandra Diedrich |   |   |
| 18 Uhr | <b>Curvy Yoga</b><br>18:00 - 19:00<br>Gabriela Prahm     | <b>Kenjutsu</b><br>18:00 - 19:00<br>Jan Marchese                                      | <b>Faszien in Bewegung</b><br>18:00 - 19:00<br>Sandra Iannitto | <b>Flexi-Power</b><br>18:00 - 19:00<br>Iris Froechtenicht               | <b>Jazzdance/Showdance ab 12-15 J.</b><br>18:00 - 19:00<br>Alexandra Diedrich |   |   |
| 19 Uhr | <b>Zumba Fitness</b><br>19:00 - 20:00<br>Alfonso Calabro | <b>Line Dance</b><br>19:00 - 20:00<br>Hildegard Rauhut                                | <b>Stretch &amp; Workout</b><br>19:00 - 20:00<br>Sylvia Lorey  | <b>Thai Bo</b><br>19:00 - 20:00<br>Milenka Kravar                       | <b>Jazzdance/Showdance ab 15 Jahre</b><br>19:00 - 20:00<br>Alexandra Diedrich |   |   |
| 20 Uhr |  | <b>Line Dance Anfänger</b><br>20:00 - 21:00<br>Hildegard Rauhut                       | <b>Rücken &amp; Relax</b><br>20:00 - 21:00<br>Sylvia Lorey     |   |   |   |   |
| 21 Uhr |  |   |  |   |   |   |   |