



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Uhr		Balance Workout SCB 10:00 - 11:00 Jane Seibert-Vollet	NIA SCB 10:00 - 11:00 Bettina Buettner	Yoga für Schwangere .. 10:00 - 11:00 Marijke Skowasch	Rückbildungsgymnastik SCB 10:00 - 11:00 Annette Schmidt	Yoga Flow SCB 10:00 - 11:00 Marijke Skowasch	
11 Uhr			Pilates SCB 11:00 - 12:00 Bettina Buettner		Rückbildungsgymnastik SCB 11:00 - 12:00 Annette Schmidt	Yoga Slow zum Loslassen S.. 11:00 - 12:00 Marijke Skowasch	Vitaler Rücken SCB 11:00 - 12:00 Eva Kinast
12 Uhr						Pilates und Yoga Mix SCB 12:00 - 13:00 Stephanie Pfaff	
13 Uhr						Pilates SCB 13:00 - 14:00 Stephanie Pfaff	
14 Uhr							
15 Uhr							Total Body Conditioning .. 15:00 - 16:00 Stefan Kuschmann
16 Uhr			Vitaler Rücken SCB 16:00 - 17:00 Chris Chmiel	Line Dance Anfänger SCB 16:00 - 17:00 Hildegard Rauhut			
17 Uhr			Pilates SCB 17:00 - 18:00 Chris Chmiel	Line Dance SCB 17:00 - 18:00 Hildegard Rauhut	Jazzdance 7-10+ Jahre 17:00 - 18:00 Alexandra Diedrich		
18 Uhr	Curvy Yoga SCB 18:00 - 19:00 Gabriela Prahm	Sanchin Karate Erwachsene .. 18:00 - 19:00 Jan Marchese	Faszien in Bewegung S.. 18:00 - 19:00 Sandra Iannitto	Flexi-Power SCB 18:00 - 19:00 Iris Froechtenicht	Jazzdance/Showdance WK 12-19 Ja.. 18:00 - 20:00 Alexandra Diedrich		
19 Uhr		Line Dance SCB 19:00 - 20:00 Hildegard Rauhut	Stretch & Workout SCB 19:00 - 20:00 Sylvia Lorey	Thai Bo SCB 19:00 - 20:00 Milenka Kravar			
20 Uhr		Line Dance Anfänger SCB 20:00 - 21:00 Hildegard Rauhut	Rücken & Relax SCB 20:00 - 21:00 Sylvia Lorey				
21 Uhr							