



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Uhr	Pilates 10:00 - 11:00 Friederike C. Bachmann-Roszbach	Pilates Einsteiger 10:00 - 11:00 Diana Heine	Sturzprophylaxe 10:00 - 11:00 Susanne Melzer	Total Body Conditioning 10:00 - 11:00 Christiane Wirth		BBOP 10:00 - 11:00 Sophie Hoffmann	
11 Uhr	Yoga Move 11:00 - 12:00 Friederike C. Bachmann-Roszbach	Pilates meets BBP 11:00 - 12:00 Diana Heine		Line Dance Fortgeschrittene 11:00 - 12:00 Anja Engelhardt		Power-Bauch & Rückenfit 11:00 - 12:00 Sophie Hoffmann	
12 Uhr				Line Dance Fortgeschrittene 12:00 - 13:00 Anja Engelhardt		Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball 12:00 - 13:00 Sabine Tuengeler	
13 Uhr						Kung Fu Kids ab 7 Jahre 13:00 - 14:00 Michael Caputo	
14 Uhr						Kung Fu 14:00 - 16:00 Michael Caputo	
15 Uhr							
16 Uhr	Capoeira Kids ab 6 Jahre 16:00 - 17:00 Maximilian Caruso			Capoeira Kids ab 6 Jahre 16:00 - 17:00 Maximilian Caruso	Kleine Spiele 4-5 Jahre 16:00 - 17:00 Philipp Doepfner		
17 Uhr	Bauch & Rücken 17:00 - 18:00 Sylvia Louise Thomas	Wirbelsäulengymnastik 17:00 - 18:00 Bettina Buettner	Power Workout 17:00 - 18:00 Claudia Hildenbrand	Hip Hop Teens 17:00 - 18:00 Chris Chmiel			
18 Uhr	Faszienworkout 18:00 - 19:00 Sylvia Louise Thomas	Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 19:00 Bettina Buettner	deepWORK 18:00 - 19:00 Claudia Hildenbrand	Kung Fu 18:00 - 20:00 Michael Caputo	Modern Arnis 18:00 - 20:00 Michael Lim		
19 Uhr	Step & BBP 19:00 - 20:00 Marta Magdalena Furtak	Cardio meets Pilates 19:00 - 19:45 Bettina Buettner	Wirbelsäulengymnastik 19:00 - 20:00 Iris Froechtenicht				
20 Uhr	Total Body Conditioning 20:00 - 21:00 Sarah Hennefarth	TBC & Step 20:00 - 21:00 Christiane Wirth	Forró 20:00 - 21:00 Isabel Matheos Koester	Fitness Workout 20:00 - 21:00 Sandra Mueller			
21 Uhr	Capoeira 21:00 - 22:00 Daniel Barbosa	Faszienfitness & Stretch 21:00 - 22:00 Christiane Wirth	Capoeira 21:00 - 22:00 Daniel Barbosa				
22 Uhr							