



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Uhr							
10 Uhr	<b>Seniorengymnastik</b> 09:30 - 10:30 Bettina Buettner	<b>Pilates Einsteiger</b> 10:00 - 11:00 Diana Heine	<b>Sturzprophylaxe</b> 10:00 - 11:00 Susanne Melzer	<b>Total Body Conditioning</b> 10:00 - 11:00 Christiane Wirth		<b>BBOP</b> 10:00 - 11:00 Sophie Hoffmann	
11 Uhr	<b>Seniorinnengymnastik</b> 10:45 - 11:45 Bettina Buettner	<b>Pilates meets BBP</b> 11:00 - 12:00 Diana Heine		<b>Line Dance Fortgeschrittene</b> 11:00 - 12:00 Anja Engelhardt		<b>Power-Bauch &amp; Rückenfit</b> 11:00 - 12:00 Sophie Hoffmann	
12 Uhr				<b>Line Dance Fortgeschrittene</b> 12:00 - 13:00 Anja Engelhardt		<b>Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball</b> 12:00 - 13:00 Sabine Tuengeler	
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr						<b>Kung Fu</b> 14:00 - 16:00 Michael Caputo	
16 Uhr							
17 Uhr	<b>Capoeira Kids ab 6 Jahre</b> 16:00 - 17:00 Maximilian Caruso			<b>Capoeira Kids ab 6 Jahre</b> 16:00 - 17:00 Maximilian Caruso	<b>Kleine Spiele 4-5 Jahre</b> 16:00 - 17:00 Philipp Doepfner		
18 Uhr	<b>BBOP</b> 17:00 - 18:00 Marta Magdalena Furtak	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17:00 - 18:00 Bettina Buettner	<b>Power Workout</b> 17:00 - 18:00 Claudia Hildenbrand	<b>Hip Hop Teens</b> 17:00 - 18:00 Chris Chmiel			
19 Uhr	<b>deepWORK</b> 18:00 - 19:00 Sylvia Louise Thomas	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18:00 - 19:00 Bettina Buettner	<b>deepWORK</b> 18:00 - 19:00 Claudia Hildenbrand	<b>Kung Fu</b> 18:00 - 20:00 Michael Caputo	<b>Modern Arnis</b> 18:00 - 20:00 Michael Lim		
20 Uhr	<b>Step &amp; BBP</b> 19:00 - 20:00 Marta Magdalena Furtak	<b>Cardio meets Pilates</b> 19:00 - 19:45 Bettina Buettner	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19:00 - 20:00 Iris Froechtenicht				
21 Uhr	<b>Total Body Conditioning</b> 20:00 - 21:00 Sarah Hennefarth	<b>TBC &amp; Step</b> 20:00 - 21:00 Christiane Wirth	<b>Forró</b> 20:00 - 21:00 Isabel Matheos Koester				
22 Uhr		<b>Faszienfitness &amp; Stretch</b> 21:00 - 22:00 Christiane Wirth	<b>Capoeira</b> 21:00 - 22:00 Daniel Barbosa				