



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 Uhr							
8 Uhr				Early Bird Workout 07:30 - 08:30 Christiane Wirth			
9 Uhr			Step Aerobic & BBP 09:00 - 10:00 Marta Magdalena Schaefer				Yoga Exakt 09:00 - 10:00 Christina Heiser
10 Uhr	Kettlebell Workout 10:00 - 11:00 Paul Hoffmann	Yoga Senioren 10:00 - 11:00 Patricia Ell	Bauch & Rücken 10:00 - 11:00 Marta Magdalena Schaefer		Gymnastik mit dem Stuhl 10:00 - 11:00 Rolf Fleer		
11 Uhr	Qi Gong Senioren 11:00 - 12:00 Rolf Fleer	Aktiver Beckenboden 11:00 - 12:00 Patricia Ell		Zumba Gold 11:00 - 12:00 Monika Diaz del Aguila	Vitaler Rücken 11:00 - 12:00 Rolf Fleer	Kettlebell Workout 10:30 - 11:30 Josefine Emmerling	HIT Dance 11:00 - 12:00 Atena Sadeghi
12 Uhr				Gymnastik mit dem Stuhl 12:00 - 13:00 Angela Kerschgens-Krueger		Power Po 11:30 - 12:30 Josefine Emmerling	Military Fitness 12:00 - 13:00 Maximilian Langecker
13 Uhr							
14 Uhr	Mama Fit 14:00 - 15:00 Kim Kuczera	Schule 13:00 - 16:00 Kantschule Schule					
15 Uhr	Selbstbehauptung für Kinder 6-10 Jahre 15:00 - 16:00 Stefanie Emmert						
16 Uhr							
17 Uhr	Kettlebell Workout 17:00 - 18:00 Corinna Koine	Kettlebell Workout 17:00 - 18:00 Kim Kuczera	Power-Bauch & Rückenfit 17:00 - 18:00 Christiane Wirth		HIT 17:00 - 18:00 Corinna Breitling		Orientalischer Tanz 17:00 - 18:00 Atena Sadeghi
18 Uhr	Mobility Workout 18:00 - 19:00 Corinna Koine	Pilates 18:00 - 19:00 Nicole Zielinski	Total Body Conditioning 18:00 - 19:00 Christiane Wirth		Step Aerobic 18:00 - 19:00 Claudia Hildenbrand		Zumba Fitness 18:00 - 19:00 Monica Puma
19 Uhr	Bodystyling 19:00 - 20:00 Nadja Grede	Bauch & Rücken 19:00 - 20:00 Nicole Zielinski	BBP 19:00 - 20:00 Josefine Emmerling	Zumba Fitness 19:00 - 20:00 Melanie Haberle	Zumba 19:00 - 20:00 Natalia Zingel		
20 Uhr	Kettlebell Workout 20:00 - 21:00 Claudia Weh	HIT 20:00 - 21:00 Clara Luederwaldt	Fatburning Extreme 20:00 - 21:00 Josefine Emmerling	Late Night Yoga 20:00 - 21:00 Friederike Scholz			
21 Uhr			Late-Night-Workout 21:00 - 22:00 Josefine Emmerling				
22 Uhr							