

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:30 - 10:30 Uhr Mamafit - Baby mit Hanna Janke	9:30 - 10:30 Uhr Pilates Nina Merz	
10:30 - 11:30 Uhr Indoorcycling Britta Dachsbacher			10:30 - 11:30 Uhr Rückenaktiv – bewegen statt schonen Andrea Wielgosch	
16:00 - 17:00 Uhr Adipöse Kinder Susanne Stösser				
	16:00 - 17:00 Uhr Hip Hop (6 - 10 Jahre) Silas Brutscher		17:00 - 18:00 Uhr Rückenschule Jan Mittenmüller	17:00 - 18:00 Uhr Hip Hop (11 - 16 Jahre) Silas Brutscher
18:00 - 19:00 Uhr Spiralstabilisation der Wirbelsäule Josef Kuf	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Nina Merz	17:30 - 18:30 Uhr Pilates Kraftausdauertraining Sandra Klein	18:00 - 19:00 Uhr Functional Fitness Jan Mittenmüller	18:00 - 19:00 Uhr Rückenschule Jan Mittenmüller
19:00 - 20:00 Uhr Deepwork Julia Wortmann		19:00 - 20:00 Uhr Indoorcycling Ralf Warnatzsch	19:00 - 20:00 Uhr Indoorcycling Katrin Duvenhorst	19:00 - 20:00 Uhr Functional Fitness Jan Mittenmüller
20:00 - 21:00 Uhr Yoga Eva Moch	20:00 - 21:00 Uhr Pilates (Sporthalle) Nina Merz	20:00 - 21:00 Uhr Indoorcycling Ralf Warnatzsch	20:00 - 21:30 Uhr Fit3 durch den Winter Klaus Griesser	20:15 - 21:15 Uhr Indoorcycling Britta Dachsbacher