

| MO | DI | MI | DO | FR |
|---|---|---|---|---|
| | <p>09.00 - 10.00 Uhr FULL BODY WORKOUT 10 Mal ab 04.05.26 mit Antje Bremer</p> | <p>09.00 - 10.00 Uhr LATIN MOVE 10 Mal ab 29.04.26 mit Andrea Ivan-Truhan</p> | <p>09.00 - 10.15 Uhr YOGA 10 Mal ab 23.04.26 mit Sylvia Sonnefeld</p> | <p>08.30 - 09.15 Uhr JUMPING SWING 8 Mal ab 24.04.26 mit Katharina Engelhardt</p> |
| <p>10.00 - 11.00 Uhr FIT RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT 10 Mal ab 04.05.26 mit Antje Bremer</p> | | <p>10.15 - 11.15 Uhr RÜCKEN FIT 11 Mal ab 29.04.26 mit Sylvia Sonnefeld</p> | <p>10.30 - 11.30 Uhr RÜCKEN FIT 10 Mal ab 23.04.26 mit Sylvia Sonnefeld</p> | <p>09.30 - 10.15 Uhr MOBILITY FLOW 8 Mal ab 24.04.26 mit Katharina Engelhardt</p> |
| | | | <p>11.45 - 13.15 Uhr FELDENKRAIS 8 Mal ab 23.04.26 mit Elli Putnam</p> | <p>10.30 - 11.30 Uhr FULL BODY WORKOUT 10 Mal ab 24.04.26 mit Susanne Bergner</p> |
| <p>18.15 - 19.15 Uhr AEROBIC 10 Mal ab 27.04.26 mit Marco Colijn</p> | <p>17.25 - 18.25 Uhr QIGONG 10 Mal ab 28.04.26 mit Agathe Grad</p> | <p>16.45 - 17.45 Uhr RÜCKEN FIT 8 Mal ab 29.04.26 mit Marlen Kindler</p> | <p>17.30 - 18.30 Uhr TABATA 8 Mal ab 23.04.26 mit Susanne Fastnacht</p> | <p>17.55 - 18.55 Uhr PILATES 12 Mal ab 24.04.26 mit Lin Wang</p> |
| <p>19.15 - 19.45 Uhr PILATES 10 Mal ab 27.04.26 mit Marco Colijn</p> | <p>18.35 - 19.35 Uhr JUMPING FITNESS 10 Mal ab 27.04.26 mit Iris Hirt & Jennifer Meister</p> | <p>18.00 - 19.00 Uhr LATIN MOVE 10 Mal ab 29.04.26 mit Marlen Kindler</p> | <p>18.30 - 19.30 Uhr RÜCKEN FIT 10 Mal ab 23.04.26 mit Veronika Keppner</p> | <p>18.00 - 19.00 Uhr FUNCTIONAL CIRCUIT 10 Mal ab 24.04.26 mit Christina Kraus / OUTDOOR</p> |
| <p>20.00 - 21.00 Uhr ZUMBA® 10 Mal ab 27.04.26 mit Irene Pais</p> | <p>19.40 - 21.10 Uhr YOGA 10 Mal ab 28.04.26 mit Victoria Spindler</p> | <p>19.15 - 20.15 Uhr JUMPING FITNESS 10 Mal ab 29.04.26 mit Marlen, Iris & Jennie</p> | <p>19.30 - 20.30 Uhr FULL BODY WORKOUT 10 Mal ab 23.04.26 mit Veronika Keppner</p> | <p>19.00 - 20.00 Uhr FULL BODY WORKOUT 10 Mal ab 24.04.26 mit Alisa Froning</p> |
| | | <p>20.15 - 21.15 Uhr JUMPING FITNESS 10 Mal ab 29.04.26 mit Iris Hirt & Jennifer Meister</p> | | |

(Kurs) = Anmeldung erforderlich
(keine Kursgebühr für Forumsmitglieder)