

MO	DI	MI	DO	FR
	09.00 - 10.00 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b> mit Antje Bremer	09.00 - 10.00 Uhr <b>Zumba®</b> mit Dalreen Dias	08.30 - 09.45 Uhr <b>Yoga</b> mit Sylvia Knödler	
10.00 - 11.00 Uhr <b>Fit nach Schwangerschaft</b> mit Antje Bremer		10.15 - 11.15 Uhr <b>Rücken fit</b> mit Sylvia Sonnefeld	10.00 - 11.00 Uhr <b>Pilates</b> mit Ina Schaller	10.30 - 11.30 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b> mit Susi Bergner
15.15 - 16.15 Uhr <b>Kinderturnen für 1-2 Jährige</b> mit Antje Bremer			11.15 - 12.45 Uhr <b>Feldenkrais</b> mit Elli Putnam	14.45 - 15.30 Uhr <b>Tänzerische Früherziehung</b> mit Brigita Cervení
16.15 - 17.15 Uhr <b>Kinderturnen für 1-2 Jährige</b> mit Antje Bremer				
17.30 - 18.30 Uhr <b>Sport in der Schwangerschaft</b> mit Antje Bremer	17.15 - 18.15 Uhr <b>Qigong</b> mit Agathe Grad	16.45 - 17.45 Uhr <b>Rücken fit</b> mit Marlen Kindler	17.30 - 18.15 Uhr <b>Tabata-Training</b> Susanne Fastnacht	16.45 - 17.45 Uhr <b>Jumping Fitness</b> (Anfänger) mit Marlen Kindler
18.45 - 19.45 Uhr <b>Aerobic</b> mit Marco Colijn	18.30 - 19.30 Uhr <b>Progressive Muskelentspannung</b> mit Ulrike Scholz	18.00 - 19.00 Uhr <b>Zumba®</b> mit Nasa Mala Lechner	18.30 - 19.30 Uhr <b>Rücken fit</b> mit Vroni Keppner	18.00 - 19.00 Uhr <b>Rücken fit</b> mit Sylvia Sonnefeld
20.00 - 21.00 Uhr <b>Zumba®</b> mit Nasa Mala Lechner	19.30 - 20.45 Uhr <b>Yoga</b> mit Victoria Spindler	19.15 - 20.15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> (Fortgeschrittene) mit Marlen Kindler	19.45 - 20.45 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b> mit Vroni Keppner	19.15 - 20.15 Uhr <b>Fitnessgymnastik</b> mit Sophie Kalea