

Für diese Stunden ist eine Anmeldung notwendig. Die Zeiten und Stundeninhalte entsprechen dem Übungsstundenplan.

Rot = entfällt in dieser Woche

**Montag**

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Raum
10.00	Zumba Gold	Maria	Gym 2
11.00	Fitnessgymnastik	Maria	Gym 2
11.00	Seniorengymnastik	Sanita	Gym 1
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1
18.00	PiloBox	Dany	Gym 1
18.00	Wirbelsäulengymnastik	Sanita	Gym 2
19.00	Flexibar Fitness	Sanita	Gym 2
20.00	Cross Workout	Marius	Gym 2

**Dienstag**

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
10.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2
17.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 1
18.00	Yoga	Iris	Gym 1
19.30	Zumba	Anita	Gym 1
18.00	Tabata Training	Florian	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2
20.00	Drums alive	Jürgen	Gym 2

**Mittwoch**

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
09.30	Bodystyling	Conny	Gym 2
10.00	Yoga	Katrin	Gym 1
17.00	Zumba Toning	Marion	Gym 1
18.00	DeepWORK	Dany	Gym 1
19.00	Zumba Step	Dany	Gym 1
20.00	Yoga	Iris	Gym 1
18.00	QiGong	Gerda	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik Frauen	Nadine	Gym 2

**Donnerstag**

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
09.30	Yoga	Iris	Gym 1
09.00	Fitbalance	Conny	Gym 2
10.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2
17.00	Zumba Gold Seated(Sitzzumba)	Gabi	Gym 3
18.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 1
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1
20.00	Yoga	Alena	Gym 1
18.00	Faszienfitness	Sanita	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
20.00	Stability Workout	Elisa	Gym 2

**Freitag**

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
16.00	Hip Hop Kids	Synthia	Gym 2
17.00	PiloBox	Dany	Gym 1
18.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2
19.00	Zumba	Cynthia	Gym 1