

Belegungsplan Budo-/Gymnastikraum 15. April 2024 - 19. Juli 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
08:00		Pilates (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	Rückenfit (Katja Dießner) 08:00-09:30 Uhr	Stretch & Relax (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	Yoga (Sonali Das) 07:30-09:00 Uhr
09:00					
10:00					
11:00					
12:00		Mittagsworkout (Ulrike Reinhardt) 11:15-12:45 Uhr		Core-Training (Tobias Busse) 11:00-12:30 Uhr	
13:00					
14:00			Pilates (Katja Dießner) 14:00-15:00 Uhr		
15:00					
16:00	Hatha Yoga (Antje Geißler) 15:30-16:30 Uhr				Arnis (Paul Fritzsche) 15:00-16:30 Uhr
17:00	Ninjutsu (Christian Hofmann-Fuchs) 16:30-18:00 Uhr		FlowArts (Patrick Riedel) 16:00-17:30 Uhr	Frauengymnastik (Karin Just) 16:00-17:00 Uhr	
18:00	Jiu Jitsu (Michael Stich / Simon Gerke) 18:00-19:30 Uhr	Belly Dance Basics (Christina Semper / Kim Frerichs) 17:30-19:00 Uhr	Belly Dance Fusion (Milica Gerhardt / Christina Semper) 17:30-19:00 Uhr	Full-Body Stretching (Yvonne Skottke) 17:00-18:30	AcroYoga (Tom Starost) 17:00-18:30 Uhr
19:00		Rückenfit (Christian Ziener) 19:00-20:00 Uhr	Yoga und Meditation (Punith Ramesh) 19:00-20:30 Uhr (ab 22.05.)	Taekwondo (Denny Wenzel) 18:30-20:00 Uhr	Judo (Sebastian Wünschler / Martin Greiner) 18:30-20:00 Uhr
20:00		Kobudo (Norbert Rogge) 20:00-21:30 Uhr			
21:00					
22:00					
23:00					