

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-10	01_Wirbelsäulengymnastik	09_movedo	16_RückenQigong		32_Fitness & Figur
TrainerIn	Patricia	Conny	Conny		Sandra - Melanie
10-11	02_Yoga	10_RückenYoga	17_movedo	23_Pilates	33_Pilates
TrainerIn	Patricia	Conny	Conny	Maja	Sandra - Melanie
11-12	03_Kindersport für 3-6 J.			24_movedo	
TrainerIn	Patricia (30 Minuten)			Maja	
14-15				25_Karate-Workout für 4-7 J.	
TrainerIn				Heiko (30 Minuten)	
15-16	04_MamaFit	11_Karate-Workout für 4-7 J.		26_Karate-Workout für 8-15 J.	
TrainerIn	Melanie	Heiko (30 Minuten)		Heiko (<i>Achtung: Beginn 14.30</i>)	
16-17	05_Fitness für Schwangere	12_Karate-Workout für 8-15 J.	18_Kindersport für 3-6 J.	27_Kindertanz für 6-12 J.	
TrainerIn	Melanie	Heiko (<i>Achtung: Beginn 15.30</i>)	Melanie (30 Minuten)	Patricia	
17-18			19_Beweglichkeit	28_movedo	
TrainerIn			Melanie	Patricia	
18-19	06_Pilates	13_movedo	20_Fitness & Figur	29_RückenQiGong	34_movedo
TrainerIn	Sandra - Conny	Maja	Melanie	Patricia	Helko
19-20	07_Yoga	14_Wirbelsäule/Pilates	21_Pilates	30_Yoga	35_QiGong / TaiChi
TrainerIn	Sandra - Conny	Maja	Sandra / Maja	Patricia	Helko
20-21	08_Pilates	15_movedo	22_Yoga und Entspannung	31_Pilates	36_Meditation
TrainerIn	Dagmar	Dagmar	Sandra / Maja	Dagmar	Helko (30 Minuten)