

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates Marina Steffens 09:30 - 10:30 Uhr Halle 3	BOP Kira Hillen 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Fit ab 50 Marina Steffens 09:00 - 10:00 Uhr Halle 3	Pilates Anfänger Petra Schmitz 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	Rückenfit Petra Breuer 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3
Rückenfit Petra Breuer 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Tai Chi Mike Sedlacek 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	Rückenfit & Faszien Kira Hillen 18:05 - 19:05 Uhr Halle 1	Pilates Fortgeschritten Petra Schmitz 19:15 - 20:15 Uhr Halle 3	Step Workout Martina Thissen 18:30 - 19:30 Uhr Halle 1
Fatburner Petra Breuer 19:00 - 20:00 Uhr Halle 1	Aroha Mike Sedlacek 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	Body Styling Kira Hillen 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	Piloxing Petra Breuer 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	
Zumba Miriam Spengler 20:15 - 21:15 Uhr Halle 1	Indoor Cycling Michael Beißmann 19:30 - 20:30 Uhr Halle 2	Fitness-Yoga Lvl 1 Christina Malsbenden 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	Indoor Cycling Freies Training 19:30 - 20:30 Uhr Halle 2	
		Fitness-Yoga Lvl 2 Christina Malsbenden 19:15 - 20:15 Uhr Halle 3	Jazz Dance Petra Schmitz 20:30 - 21:30 Uhr Halle 1	