

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	
08:00	08:00 - 09:30 Kundalini-Yoga Melanie Kurs 122	08:30 - 09:30 Fit durch die Schwangerschaft Ricarda Kurs 100												08:00 - 09:00 BBP Zirkel Max Kurs 118				08:00 - 09:00 BBP Zirkel Max Kurs 121							
09:00		09:30 - 10:30 Rückbildung Ricarda Kurs 101			09:00 - 09:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 60								09:30 - 10:25 Mobil + Fit 60 Jahre+ Klaus Kurs 82	09:00 - 10:00 Bodyweight Ganzkörper Max Kurs 119		9:00 - 9:55 Rückenfit Julia Kurs 81	09:30-10:15 Reha Ortho 15 Alena	9:00 - 9:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 87				09:15-10:10 Pilates I Vera Kurs 95			
10:00	10:00 - 11:00 Krabbelmis 3-8 Monate Christine Kurs 110	10:45 - 11:45 Mama-Fitness mit Baby Ricarda Kurs 102			10:00 - 10:55 Sanfte Gymnastik 75+ Gudrun Kurs 70	10:00 - 11:00 Krabbelmis 3-8 Monate Christine Kurs 111	10:00-10:45 Reha Ortho 02 Alena	10:00 - 11:00 Herzsport 06 Jochen		10:00 - 10:55 Fit-Mix Silke Kurs 71		10:00 - 10:45 Reha Ortho 06 Julia		10:00-10:45 Reha Ortho 12 Ricarda		10:00 - 10:45 Reha Ortho 10 Julia	10:30-11:15 Reha Ortho 16 Alena	10:00 - 10:55 Purzelturnen 5-12 Monate Anke Kurs 88				10:30-11:25 Pilates II Vera Kurs 96			
11:00	11:00 - 12:00 Babymassage ab 6 Wochen Christine Kurs 112					11:00 - 12:00 Babymassage ab 6 Wochen Christine Kurs 113	11:00-11:45 Reha Ortho 03 Alena	11:00 - 12:00 Herzsport 07 Jochen		10:30 - 11:25 Pilates I Vera Kurs 72		11:00 - 11:55 Rückenfit Julia, Kurs 73		11:00 - 12:00 Purzelturnen 8-15 Mon. Julia Kurs 106		11:00 - 11:45 Reha Ortho 11 Julia		11:00 - 11:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 89			10:30 - 11:30 Herzsport 11 Jochen	11:00 - 12:30 Hatha-Yoga Melanie Kurs 108			
12:00																									
13:00																									
14:00																									
15:00				15:00 - 16:00 Herzsport 01 Jochen	15:00-15:45 Lungensport 01 Alena								15:00-15:45 Lungensport 02 Alena												
16:00		16:00 - 16:45 Reha Ortho 01 Julia	16:00 - 16:55 Fit 4 ever 50+ Svenja Kurs 51	16:00 - 17:00 Herzsport 02 Jochen		16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 63	TUSEM Taekwondo	15:30 - 16:30 Herzsport 08 Monika					15:30 - 16:30 Elternkind- Turnen 15-36 Monate Julia, Kurs 104											15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike Kurs 91	
17:00	17:00 - 18:30 Fullbody- Stretch Chanti Kurs 52	17:00 - 17:55 Fit 4 ever 50+ Svenja Kurs 53		17:00 - 18:00 Herzsport 03 Jochen	17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 64	17:00 - 17:55 Cross-Fit Britta Kurs 122			16:30 - 17:30 Herzsport 09 Monika		17:00-17:45 Reha Ortho 08 Alena		17:00 - 18:30 Fullbody- Stretch Chanti Kurs 74	16:00 - 17:00 Hip Hop ab 8 Inga Kurs UDC01	16:00 - 17:00 KK-Turnen 18-36 Monate Anke Kurs 83				16:30 - 17:25 Bauch, Beine, Po Halima Kurs 93	16:30 - 17:25 Kindertanz 4-5 Jahre Heike Kurs 92					
18:00	TUSEM Taekwondo		18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja Kurs 54	18:00 - 19:00 Herzsport 04 Jochen	18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 65	18:15 - 19:00 Reha Ortho 04 Julia	18:00 - 19:00 QiGong Hubert, Kurs 66	17:30 - 18:30 Herzsport 10 Monika		18:00-18:45 Reha Ortho 09 Alena	18:00-19:00 Bodyworkout Britta Kurs 76		17:00 - 18:00 Hip Hop ab 10 Inga Kurs UDC02	18:00 - 19:00 Yoga Fitness Andrea Kurs 85		18:00 - 18:45 Reha Ortho 13 Wendy	17:00 - 19:00 TUSEM Taekwondo Kinder Jugendliche Erwachsene	17:30 - 18:25 Zumba Halima Kurs 94							
19:00			18:45-19:40 Bodyworkout Blanka Kurs 55	19:00 - 20:00 Herzsport 05 Jochen	19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 67	19:00 - 19:45 Reha Ortho 05 Julia		18:45 - 19:45 Zumba Wiebke Kurs 68				19:00-19:55 Mobil + Fit 40- 60 Klaus Kurs 79	19:00-19:45 Reha Ortho 14 Alena	19:20 - 20:15 Bodypower Silke Kurs 86		19:00 - 20:00 Zumba Saskia Kurs 120									
20:00			19:45-20:15 Bauch intensiv Blanka, Kurs 56	20:00 - 20:55 Tabata Barbara, Kurs 58			20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara Kurs 69				20:15 - 21:10 Pilates Vera Kurs 80														
21:00																									

15:00 - 15:55, KK-Turnen, 24-36 Mon., Anke, Kurs 62, SHM

Freitags 14:45 - 16:15 Uhr Wasserzeiten bei TU RAWA zur Zeit nur ein Kurs 90 15:30 - 16:15

Planungsstand: 07.2024

Ausdauer & Kraft & Fitness

Gesundheit

Tanz / Choreografie

Rehasport Ortho

Ruhe & Kraft

Kinder

Tanz / Fitness

TUSEM

Baby,Mama Fitness

Vermietung

Rehasport Herzsport

Rehasport Lungensport