

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	BBRP	Complete Body Workout	Pilates	BBRP	Pilates	BBRP	deepWORK™	10:00
11:00	Martina K. 10:00	Lisa T. 10:00	Erma W. 10:00	Jasmin Z. 10:00	Zoya M. 10:00	Frauke R./ Brigitte J. 10:00	Steffi G. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:20	Bodyfit	Bodyfit	Rücken Balance	Fatburner	Rücken Power ☐	Rücken Power		11:20
12:20	Martina K. 11:20	Lisa T. 11:20	Erma W. 11:20	Jasmin Z. 11:20	Zoya M. 11:20	Frauke R./ Brigitte J. 11:20		12:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:40	Rücken Power					ZUMBA® fitness	Fit Fight Basic/ Technik	12:40
13:40	Claudia P. 12:40					Hatice G./ Ulrike H. 12:40	Andreas M./ N.N. 12:40	13:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00			Soft-Fitness		Physio Fitness	SALSATION®	Bodyfit	14:00
15:00			Jochen T. 14:00		Saskia v.D. 14:00	Dany C. 14:00	Andreas M./ N.N. 14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:20	Bodyfit		BBRP	BBRP		BBRP		15:20
16:20	Bianca G. 15:20		Jochen T. 15:20	Dana M. 15:20		N.N./ Angela D. 15:20		16:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:40	BBRP	Soft-Fitness	Pilates	Rücken Power		Bodyfit		16:40
17:40	Bianca G. 16:40	Gundi D. 16:40	Tatjana W. 16:40	Dana M. 16:40		N.N./ Angela D. 16:40		17:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:00	Complete Body Workout		BBRP	Tanztechnik Standard/Latein für Einzeltänzer	Complete Body Workout			18:00
19:00	Betina H. 18:00		Claire R. 18:00	Mike W. 18:00	Cindy W./ Nicole St. 18:00			19:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:20	Pilates	Tough Class	Complete Body Workout	Tanztechnik Standard/Latein für Paare	Step Fatburner			19:20
20:20	Betina H. 19:20	Frank W. 19:20	Sabine L. 19:20	Mike W. 19:20	Cindy W./ Nicole St. 19:20			20:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:40				Formationstanz		Gym 1		20:40
21:40				Mike W. 20:40				21:40

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Mama-Fitness	Pilates	Complete Body Workout		BBRP	Complete Body Workout	BBRP	10:30
11:30	Carmen P. 10:30	Valeriya K. 10:30	Maike N. 10:30		Andrea M. 10:30	Steffi St./ Jochen T. 10:30	Andrea M. Angela D. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:50	Rücken Power	Rücken Power	BBRP		Complete Body Workout	Fatburner	Rücken Power	11:50
12:50	Ofelia R. 11:50	Valeriya K. 11:50	Maike N. 11:50		Andrea M. 11:50	Steffi St./ Jochen T. 11:50	Andrea M. Angela D. 11:50	12:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:10	Pilates					Hip Hop 8-14 Jahre		13:10
14:10	Ofelia R. 13:10					Antonela Z. 13:10		14:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:30	ZUMBA® Gold		Pilates			Hip Hop		14:30
15:30	Susi W. 14:30		Alisa K. 14:30			Antonela Z. 14:30		15:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50	ZUMBA® fitness	Complete Body Workout	Selbstverteidigung ab 5 Jahre			Tango Argentino 1 für Paare	Salsa-Dance	15:50
16:50	Susi W. 15:50	Birgit P. 15:50	Andrea B.-S. 15:50			Kaija K./ Thomas K. 15:50	Noa E. 15:50	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Pause	Hygienezeit	
17:10		Rücken Power	Selbstverteidigung für Erwachsene		Bodyfit	Tango Argentino 2 für Paare	BBRP	17:10
18:10		Birgit P. 17:10	Andrea B.-S. 17:10		Farina H. 17:10	Kaija K./ Thomas K. 17:10	Henriette T. 17:10	18:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Pause	Hygienezeit	
18:30	Fit Fight Basic/ Technik	Step Fatburner	Fit Fight Basic/Technik	Standard-Latein 3 für Paare	Tough Class	Tango Argentino 3 für Paare	Step Fatburner	18:30
19:30	Nuriye D. 18:30	Caro K. 18:30	Jan P. G. 18:30	Keti N. 18:30	Olaf B. 18:30	Kaija K./ Thomas K. 18:30	Henriette T. 18:30	19:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	BBRP	BBRP	Tough Class	Salsa 2 für Paare				19:50
20:50	Nuriye D. 19:50	Caro K. 19:50	Sami A. 19:50	Keti N. Gopal V. 19:50				20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:10				Salsa Styling für Paare		Gym 2		21:10
22:10				Keti N. Gopal V. 21:10				22:10

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:45	FASZIO	Power-Yoga	Stretch & Relax	Pilates	Hatha-Yoga	Power-Yoga		10:45
11:45	Sylvia B. 10:45	Tina P. 10:45	Hela H. 10:45	Frauke R. 10:45	Leslie H. 10:45	N.N./ Nicole W. 10:45		11:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:05		Yin-Yoga	Yin-Yoga +Meditation	Rücken Power	Kundalini-Yoga	Yin-Yoga		12:05
13:05		Tina P. 12:05	Hela H. 12:05	Frauke R. 12:05	Leslie H. 12:05	N.N./ Nicole W. 12:05		13:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:25	Vinyasa Flow Yoga	Hatha-Yoga			ZUMBA® fitness	NIA		13:25
14:25	Esther N. 13:25	Sigrid L. 13:25			Jaqueline M. 13:25	Janina St./ Petra T. 13:25		14:25
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:45	Yin-Yoga	Hatha-Yoga + Entspannung	Qi Gong		Pilates	Stretch & Relax		14:45
15:45	Esther N. 14:45	Sigrid L. 14:45	Liz G. 14:45		Brigitte L. 14:45	Janina St./ Petra T. 14:45		15:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:05		Pilates	Bodyfit	Yin-Yoga	Salsa Dance	Discofox 1 für Paare		16:05
17:05		Elena D. 16:05	Ulrike H. 16:05	Andrea M. 16:05	Christian P. 16:05	Hanna L./ Björn F. 16:05		17:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:25	Power-Yoga	Ballett Workout	ZUMBA® fitness	ZUMBA® fitness	ZUMBA® fitness	Discofox 2 für Paare		17:25
18:25	Andrea L. 17:25	Brigitte L. 17:25	Ulrike H. 17:25	Christian P. 17:25	Christian P. 17:25	Hanna L./ Björn F. 17:25		18:25
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:45	Samba/ Samba-Reggae	Hatha-Yoga 1	Rücken Power	BBRP	NIA			18:45
19:45	Joaquim R. 18:45	Hela H. 18:45	Nina N. 18:45	Gundi D. 18:45	Petra T. 18:45			19:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:05	Samba/ Samba-Reggae	Hatha-Yoga 2		Tough Class		Gym 3		20:05
21:05	Joaquim R. 20:05	Hela H. 20:05		Gundi D. 20:05				21:05

Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand 27.09.2021