

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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
08:00	<b>Yoga</b> (Sonali Das) 07:30-09:00 Uhr (27.05.-17.06.)	<b>Pilates</b> (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	<b>Rückenfit</b> (Katja Dießner) 08:00-09:30 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	<b>Yoga</b> (Sonali Das) 07:30-09:00 Uhr
09:00					
10:00					
11:00					
12:00		<b>Mittagsworkout</b> (Ulrike Reinhardt) 11:15-12:45 Uhr		<b>Core-Training</b> (Tobias Busse) 11:00-12:30 Uhr	
13:00					
14:00			<b>Pilates</b> (Katja Dießner) 14:00-15:00 Uhr		
15:00					
16:00	<b>Hatha Yoga</b> (Antje Geißler) 15:30-16:30 Uhr				<b>Arnis</b> (Paul Fritzsche) 15:00-16:30 Uhr
17:00	<b>Ninjutsu</b> (Christian Hofmann-Fuchs) 16:30-18:00 Uhr		<b>FlowArts</b> (Patrick Riedel) 16:00-17:30 Uhr	<b>Frauengymnastik</b> (Karin Just) 16:00-17:00 Uhr	
18:00	<b>Jiu Jitsu</b> (Michael Stich / Simon Gerke) 18:00-19:30 Uhr	<b>Belly Dance Basics</b> (Christina Semper / Kim Frerichs) 17:30-19:00 Uhr	<b>Belly Dance Fusion</b> (Milica Gerhardt / Christina Semper) 17:30-19:00 Uhr	<b>Full-Body Stretching</b> (Yvonne Skottke) 17:00-18:30	<b>AcroYoga</b> (Tom Starost) 17:00-18:30 Uhr
19:00		<b>Rückenfit</b> (Christian Ziener) 19:00-20:00 Uhr	<b>Yoga und Meditation</b> (Punith Ramesh) 19:00-20:30 Uhr (ab 22.05.)	<b>Taekwondo</b> (Denny Wenzel) 18:30-20:00 Uhr	<b>Judo</b> (Sebastian Wünschler / Martin Greiner) 18:30-20:00 Uhr
20:00		<b>Kobudo</b> (Norbert Rogge) 20:00-21:30 Uhr			
21:00					
22:00					
23:00					