

### Belegungsplan Budo-/Gymnastikraum 12. Oktober 2020 - 06. Februar 2021

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
08:00			<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) 08:00-09:30 Uhr
09:00					
10:00			<b>Vinyasa Yoga</b> (Sarah Christmann) 10:00-11:00 Uhr	<b>Pausenexpress (Livestream)</b> (Katja Dießner) 10:30-10:45	
11:00		<b>Mittagsworkout</b> (Ulrike Reinhardt) 11:15-12:45 Uhr		<b>Bauch-Beine-Po</b> (Katja Dießner) 11:00-12:30 Uhr	
12:00					
13:00				<b>Core-Training (Livestream)</b> (Tobias Busse) 13:00-14:30 Uhr	
14:00			<b>Pilates</b> (Katja Dießner) 13:30-14:45 Uhr		
15:00		<b>AkroYoga</b> 14:30-16:00 Uhr			
16:00	<b>Ninjutsu</b> (Christian Hofmann-Fuchs) 16:00-17:30 Uhr		<b>Jonglage, Artistik, Obektmanipulation</b> (KuKo e.V.) 15:30-17:00 Uhr	<b>Frauengymnastik</b> (Karin Just) 15:30-16:30 Uhr	
17:00		<b>Rückenfit (Livestream)</b> (Katja Dießner) 16:30-18:00 Uhr		<b>Selbstverteidigung für Frauen</b> (Maren Blum) 17:00-18:00 Uhr	<b>Arnis</b> (Paul Fritzsche) 16:30-18:00 Uhr
18:00	<b>Jiu Jitsu / Grappling</b> (Michael Stich) 18:00-19:30 Uhr		<b>Karate</b> (Robert Müller) 17:30-19:00 Uhr		
19:00		<b>Fit &amp; Burn</b> (Kiana Karimi) 18:30-19:30 Uhr		<b>Jiu Jitsu</b> (Simon Gerke) 18:30-20:00 Uhr	<b>Judo</b> (Martin Greiner) 18:30-20:00 Uhr
20:00	<b>Aikido</b> (Valentin Schlichting) 20:00-21:30 Uhr		<b>Oriental Basics (Anf. / Mittelstufe)</b> (Anna Hertlein) 19:30-21:00 Uhr		
21:00		<b>Kobudo</b> (Norbert Rogge) 20:30-22:00 Uhr		<b>Dancehall</b> (Laila-Zoe Fletemeier / Shtrojera Lipaj) 20:30-22:00 Uhr	<b>AkroYoga</b> (Andreas Fischer) 20:30-22:00 Uhr
22:00			<b>Oriental Fusion (Fortg.)</b> (Kim Frerichs) 21:30-22:30 Uhr		
23:00					

---

---