



Belegungsplan Budo-/Gymnastikraum 24. Oktober 2019 - 08. Februar 2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00					
08:00		Autogenes Training (Bea Vogler) 08:00-09:30 Uhr	Rückenfit (Katja Dießner) 08:00-09:30 Uhr	Stretch&Relax (Katja Dießner) 08:00-09:00 Uhr	Yoga (Sonali Das) 08:00-09:00 Uhr
09:00					
10:00		Yoga (Einsteiger) (Bea Vogler) 09:30-11:00 Uhr	Achtsames Yoga (André Mittelsdorf) 10:00-11:30 Uhr		
11:00		Mittagsworkout (Ulrike Reinhardt) 11:15-12:45 Uhr		Bauch-Beine-Po (Katja Dießner) 11:00-12:30 Uhr	
12:00					
13:00				Core-Training (Tobias Busse) 12:30-14:00 Uhr	Moslemische Gemeinde 12:00-13:30 Uhr
14:00			PMR (André Mittelsdorf) 14:00-15:00 Uhr	Pilates (Katja Dießner) 14:00-15:00 Uhr	
15:00	Rückenfit (Katja Dießner) 14:30-16:00 Uhr	Urban Mix (Anf. / Mittelstufe) (Jasmin Conrad / Lucie Stegner) 15:00-16:30 Uhr	Jonglage, Artistik, Objektmanipulation (Anja Jahnel / Patrick Riedel) 15:00-16:30 Uhr		
16:00				Frauen Gymnastik (Karin Just) 16:00-17:00 Uhr	
17:00	Ninjutsu (Christian Hofmann-Fuchs) 16:30-18:00 Uhr	Pilates (MA) (Katja Dießner) 16:30-17:30 Uhr	Bollywood Dance (Pankaj Solanki / Karishma Parthiban) 16:30-18:00 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen (Maren Blum) 17:00-18:00 Uhr	Arnis (Paul Fritzsche) 16:30-18:30 Uhr
18:00	Jiu Jitsu / Grappling (Tom Feistkorn) 18:00-19:30 Uhr	Aikido (Hans-Joachim Fuchs) 18:00-19:30 Uhr	Karate (Anfänger) (Robert Müller) 18:00-19:30 Uhr	Jiu Jitsu (Tom Feistkorn) 18:00-19:30 Uhr	
19:00					Judo (Martin Greiner) 18:30-20:00 Uhr
20:00	Contemporary (Julius Prenzel / Lucie Stegner) 19:30-21:00 Uhr	Urban Mix (Fortgeschr.) (Jasmin Conrad / Lucie Stegner) 19:30-21:00 Uhr	Orientalischer Tanz (Fortg.) (Kim Frerichs) 19:30-21:00 Uhr	Dancehall (Laila-Zoe Fletemeier / Shtrojera Lipaj) 19:30-21:00 Uhr	AkroYoga (Andreas Fischer) 20:00-22:00 Uhr
21:00	Hip Hop (Julius Prenzel / Elizaveta Bibraer) 21:00-22:30 Uhr	Kobudo (Norbert Rogge) 21:00-22:30 Uhr	Orientalischer Tanz (Anf. / Mittelstufe) (Kim Frerichs) 21:00-22:30 Uhr	Female Hip Hop (Shtrojera Lipaj) 21:00-22:30 Uhr	
22:00					
23:00					
