

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2
07:00														
07:15														
07:30														
07:45														
08:00														
08:15														
08:30														
08:45														
09:00														
09:15														
09:30				9:30 – 10:30						9:00 – 09:45 (offener Kurs) Wirbelsäulengymnastik			09:30 – 11:00 (geschlossener Kurs) neu ab 21.10 Yoga	
09:45				(offener Kurs) Yoga						Evelin Freund			neu ab 21.10 Yoga	
10:00				nach Krebs									Anfänger & Mittelstufe	
10:15				Gianna Prager						10:00 – 10:45 (offener Kurs) Wirbelsäulengymnastik			Gianna Prager	
10:30										Evelin Freund				
10:45				10:45 – 12:00 (offener Kurs)										
11:00				Yoga									11:15 – 12:45 (geschlossener Kurs) neu ab 21.10 Yoga	
11:15				postnatal Gianna Prager									Anfänger & Mittelstufe Gianna Prager	
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
13:00				13:00 – 14:00 Rückenschule			14:00 – 15:30 (geschlossener Kurs) neu ab 7.9.22							
13:15				OLG (2 Gruppen)			Yoga							
13:30				externes BGM			Anne Nachtigal						Jedes 2. Wochenende im Monat Yogalehrerausbild.	
13:45		13:30 – 14:15 externes BGM												
14:00		Yoga												
14:15		OLG												
14:30		Anne Nachtigal												
14:45														
15:00														
15:15														
15:30	15:30 – 16:30 (offener Kurs)													
15:45	Schwangeren – Yoga													
16:00	Gianna Prager							16:00 – 17:00 geschlossener Kurs Yoga für Kinder 5-8J. Kristin Salomon		16:00 – 17:00 (geschlossener Kurs) Pilates Laura Eggert				
16:15														
16:30														
16:45	16:45 – 18:15 (geschlossener Kurs)													
17:00	Yoga													
17:15	Anfänger & Mittelstufe			17:15 – 18:45 externer Kurs	17:15 – 18:45 geschlossener Kurs			17:15 – 18:15 Uhr geschlossener Kurs Yoga für Kinder 8-16 J. Kristin Salomon		17:30 – 19:00 Yoga geschlossener Kurs Ina Mathewes				
17:30	Gianna Prager			Sandra Perlbach	Yoga Kristin Salomon		17:30 – 19:00 (geschlossener Kurs) neu ab 7.9.22 Yoga Marika Redner							
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	18:30 – 20:00 neu ab 7.11.22	18:30 – 20:00 neu ab 17.10.22						18:30 – 20:00 geschlossener Kurs Yoga Kristin Salomon			18:15 – 19:15 geschlossener Kurs Pilates Margrit Schaarschmidt			
18:45	Yoga	Yoga												
19:00	Fortgeschrittene	Anfänger & Mittelstufe		19:00 – 20:00 Pilates	19:00 – 20:00 externer Kurs									
19:15	Gianna Prager	Marika Redner		Olaf Langer	Sandra Perlbach									
19:30														
19:45														
20:00	Gianna Prager	Marika Redner								19:30 – 20:30 (geschlossener Kurs) Pilates Margrit Schaarschmidt				
20:15														