

MONTAG 13.09.2021	DIENSTAG 14.09.2021	MITTWOCH 15.09.2021	DONNERSTAG 16.09.2021	FREITAG 17.09.2021	SAMSTAG 18.09.2021
08:45 - 09:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Halle 2 Gymnastik - Fit im Alter	09:00 - 09:45 mit Gwendoline B. SPORTPUNKT Halle 2 Gymnastik - Fit im Alter	11:15 - 12:00 mit Marina N. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga & Pilates	10:00 - 10:45 mit Ilona C. SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Fit im Alter	09:00 - 09:45 mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 Bauch-Beine-Po - BBP	09:15 - 10:00 mit Sophie B. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling
09:45 - 10:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 Bauch-Beine-Po - BBP	10:00 - 10:45 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga	17:45 - 18:30 mit Rainer P. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit	10:30 - 11:15 mit Volker B. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	10:00 - 10:45 mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	09:30 - 10:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga²
10:45 - 11:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 Rückenfit	11:00 - 11:45 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga	18:45 - 19:30 mit Olga H. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba® Toning	11:45 - 12:30 SPORTPUNKT Halle 1 Tischtennis - Fit im Alter	11:00 - 11:45 mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 Stretching	10:15 - 11:00 mit Sophie B. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling
17:30 - 18:15 mit Volker B. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	17:45 - 18:30 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 Rückenfit - ESG®	19:00 - 19:45 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Stretching	12:45 - 13:30 SPORTPUNKT Halle 1 Tischtennis - Fit im Alter	16:30 - 17:15 mit Ulli K. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga & Pilates	10:30 - 11:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga²
18:00 - 18:45 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	18:30 - 19:15 mit Swenia M. SPORTPUNKT Halle 2 POUND® Rockout Workout	19:45 - 20:30 mit Olga H. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®	18:30 - 19:15 mit Sophie B. SPORTPUNKT Halle 1 Step	17:30 - 18:15 mit Susanne E. SPORTPUNKT Halle 2 Energy Friday	10:45 - 11:30 mit Pamela P. SPORTPUNKT Raum 6 ETB®
18:30 - 19:15 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga³	18:45 - 19:30 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 Muscle Power	20:00 - 21:30 mit Inga P. SPORTPUNKT Halle 3 Kickboxen	18:45 - 19:30 mit Monika S. SPORTPUNKT Halle 2 HIIT/ Tabata	18:15 - 19:00 mit Susanne E. SPORTPUNKT Halle 1 Step Basic	11:15 - 12:00 mit Helen G. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
19:00 - 19:45 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	19:30 - 20:15 mit Marietta M. SPORTPUNKT Halle 2 Bodyfit	20:00 - 20:45 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	19:00 - 20:30 SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do	19:00 - 19:45 mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 7 Hip Hop	11:30 - 12:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga³
19:30 - 20:15 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Inside Flow⁴	19:45 - 20:30 mit Amela I. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga³	21:00 - 21:45 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga & Pilates	19:30 - 20:15 mit Viviana K. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga	19:30 - 21:30 mit Stefan W. SPORTPUNKT Halle 3 Aikido	12:15 - 13:00 mit Helen G. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
20:00 - 20:45 mit Marietta M. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling	20:00 - 21:30 mit Stefan W. SPORTPUNKT Halle 3 Aikido		19:45 - 20:30 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling	19:30 - 21:00 mit Torben J. SPORTPUNKT Halle 2 Mixed Team-Sports	
20:00 - 20:45 mit Vasilis M. SPORTPUNKT Raum 7 Rückenfit	20:30 - 22:30 mit Trainerteam B. SPORTPUNKT Halle 2 Basketball - Herren⁵		20:45 - 21:30 mit Daniel K. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit		
20:15 - 21:45 SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do	20:45 - 21:30 mit Amela I. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga³				
20:30 - 21:15 mit Antje S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga⁴					



MONTAG 13.09.2021	DIENSTAG 14.09.2021	MITTWOCH 15.09.2021	DONNERSTAG 16.09.2021	FREITAG 17.09.2021	SAMSTAG 18.09.2021
21:00 - 22:30 mit Trainerteam B. SPORTPUNKT Halle 2 Basketball - Herren ⁵					