

MONTAG 18.11.2024	DIENSTAG 19.11.2024	MITTWOCH 20.11.2024	DONNERSTAG 21.11.2024	FREITAG 22.11.2024	SAMSTAG 23.11.2024
08:30 - 09:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Halle 2 Gymnastik - Fit im Alter	08:45 - 09:30 mit Heike K. SPORTPUNKT Halle 2 Gymnastik - Fit im Alter	11:00 - 12:00 mit Heike S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga & Pilates	10:00 - 11:15 mit Marilene L. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Fit im Alter ³	09:00 - 09:45 mit Birgit V. SPORTPUNKT Halle 1 Bauch-Beine-Po - BBP	09:00 - 10:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ²
09:45 - 10:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 Bauch-Beine-Po - BBP	09:45 - 11:00 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga	17:15 - 18:00 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 Power Stretch	10:30 - 11:15 mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	09:30 - 10:30 mit Godula V. SPORTPUNKT Raum 6 Dance for Body & Mind	09:15 - 10:00 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Fitness-Mix
10:00 - 11:00 mit Friederike S. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Fit im Alter	11:15 - 12:15 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Fit im Alter	17:45 - 18:30 mit Rainer P. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit	11:15 - 12:15 ENTFÄLLT! SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ¹	10:00 - 11:00 mit Birgit V. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	10:15 - 11:00 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling
10:45 - 11:30 mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 Rückenfit	18:30 - 19:45 mit Jürgen S. SF - Outdoor Nordic Walking / Walking	18:00 - 19:00 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 ETB®	11:45 - 13:45 ohne Betreuung SPORTPUNKT Halle 1 Tischtennis - Fit im Alter	11:15 - 12:00 mit Birgit V. SPORTPUNKT Halle 1 Stretching	10:30 - 11:30 mit Lena G. SPORTPUNKT Raum 6 ETB®
17:45 - 18:45 mit Volker B. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	18:30 - 19:15 mit Sarah P. SPORTPUNKT Halle 2 POUND® Rockout Workout	18:15 - 19:45 mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 6 Urban Street Dance ⁵	17:15 - 18:00 mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba® Family	17:30 - 18:45 mit Julianna F. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga & Pilates	10:30 - 11:45 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ²
18:00 - 18:45 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	18:45 - 19:45 mit Maria L. SPORTPUNKT Halle 1 STRONG NATION™	18:45 - 19:30 mit Elif Y. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba® Toning	17:45 - 18:45 mit Julianna F. SPORTPUNKT Halle 3 Yoga für den Rücken	18:00 - 19:00 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 2 Energy Friday	11:15 - 12:00 mit Ximena S. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
18:00 - 18:45 mit Birgit V. SPORTPUNKT Raum 7 Pilates	19:30 - 20:15 mit Marietta M. SPORTPUNKT Halle 2 Bodyfit	19:15 - 20:30 mit Friederike S. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Flow	18:15 - 19:15 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling	19:00 - 19:45 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 2 Step Basic	12:00 - 13:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ³
18:15 - 19:15 ENTFÄLLT! SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Vinyasa Yoga	20:00 - 21:30 mit Stefan W. SPORTPUNKT Raum 6 Aikido	19:45 - 20:30 mit Elif Y. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®	18:30 - 19:15 mit Caroline M. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	19:00 - 20:00 mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	12:15 - 13:00 mit Ximena S. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
19:00 - 19:45 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	20:00 - 21:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ³	20:00 - 21:30 mit Inga P. SPORTPUNKT Halle 3 Kickboxen	19:00 - 20:30 mit Betreuung SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do	19:15 - 20:15 mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 7 Hip Hop	
19:00 - 20:00 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 Muscle Power		20:30 - 22:00 mit Sascha Z. SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira	19:30 - 20:15 mit Monika S. SPORTPUNKT Halle 2 HIIT/ Tabata	19:15 - 20:15 mit Sabrina S. SPORTPUNKT Raum 6 Karate ⁵	
19:00 - 19:45 mit Birgit V. SPORTPUNKT Raum 7 Pilates			19:30 - 20:45 mit Marilene L. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga	19:30 - 21:30 mit Stefan W. SPORTPUNKT Halle 3 Aikido	
19:30 - 20:30 mit Anna B. SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Vinyasa Yoga			20:30 - 21:30 mit Daniel K. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit	19:45 - 21:15 mit Torben J. SPORTPUNKT Halle 2 Mixed Team-Sports	

MONTAG 18.11.2024	DIENSTAG 19.11.2024	MITTWOCH 20.11.2024	DONNERSTAG 21.11.2024	FREITAG 22.11.2024	SAMSTAG 23.11.2024
20:00 - 22:00 mit Sascha Z. SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira				20:00 - 21:00 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 1 Step⁴	
20:00 - 21:00 mit Belgis S. SPORTPUNKT Raum 7 Jazzfunk					
20:00 - 20:45 mit Marietta M. SPORTPUNKT Halle 2 Step Intervall					
20:15 - 21:45 mit Betreuung SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do					