

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

Mitarbeitende & Lehrende

12:00 – 12:15 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Online-Kurs

12:00 – 12:15 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Online-Kurs

12:00 – 12:15 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Online-Kurs

12:00 – 12:15 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Online-Kurs

12:00 – 12:15 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Online-Kurs

12:30 – 12:45 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Präsenz-Kurs

12:30 – 12:45 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Präsenz-Kurs

12:30 – 12:45 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Präsenz-Kurs

12:30 – 12:45 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Präsenz-Kurs

12:30 – 12:45 Uhr

**Pausenexpress**

für Mitarbeitende  
und Lehrende

Präsenz-Kurs

12:45 - 13:45 Uhr

**Gesunder Rücken –  
Kräftigung**

Online-Kurs

12:45 - 13:45 Uhr

**Autogenes Training**

Online-Kurs

12:45 - 13:45 Uhr

**Yoga**

Online-Kurs

12:45 - 13:25 Uhr

**Funktionelles  
Ganzkörpertraining**

Online-Kurs

12:45 - 13:45 Uhr

**Gelassen und sicher  
im Stress**

Online-Kurs

17:00 - 18:00 Uhr

**Fitnessworkout**

Online-Kurs

17:00 - 18:00 Uhr

**Hip Hop**

Präsenz-Kurs

17:30 - 18:30 Uhr

**Yoga**

Online-Kurs

18:30 - 19:30 Uhr

**Salsa Cubana**

Anfänger\*innen  
(Schrittschule)

Präsenz-Kurs

19:00 - 20:00 Uhr

**Fighting Fit**

Online-Kurs

18:30 - 19:30 Uhr

**Piloxing**

Online-Kurs

19:45 - 20:45 Uhr

**Salsa Cubana Suelta**

Mittelstufe  
(Schrittschule)

Präsenz-Kurs

19:00 - 20:00 Uhr

**Zumba**

Präsenz-Kurs

19:15 - 20:15 Uhr

**Bachata Lady Style**

Präsenz-Kurs

19:40 - 20:40 Uhr

**Dynamic Pilates**

Online-Kurs

Kurse für alle

■ Mitarbeitende & Lehrende

■ Kurse für alle