

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Mitarbeitende & Lehrende	12:00 – 12:15 Uhr <b>Pausenexpress</b> <i>Online-Kurs</i>	12:00 – 12:15 Uhr <b>Pausenexpress</b> <i>Online-Kurs</i>	12:00 – 12:15 Uhr <b>Pausenexpress</b> <i>Online-Kurs</i>	12:00 – 12:15 Uhr <b>Pausenexpress</b> <i>Online-Kurs</i>	12:00 – 12:15 Uhr <b>Pausenexpress</b> <i>Online-Kurs</i>
	12:45 – 13:45 Uhr <b>Gesunder Rücken – Kräftigung</b>	12:45 – 13:45 Uhr <b>Autogenes Training</b>	12:45 – 13:45 Uhr <b>Yoga</b>	12:45 – 13:45 Uhr <b>Gelassen und sicher im Stress</b>	12:45 – 13:45 Uhr <b>Lauffreff</b>
	12:45 – 13:45 Uhr <b>Nordic Walking</b>	12:45 – 13:45 Uhr <b>Workout im Sportpark</b>	12:45 – 13:30 Uhr <b>Funktionelles Ganzkörpertraining</b>	13:30 – 14:00 Uhr <b>High-Intensity Interval Training (HIIT)</b>	
Kurse für alle	17:00 – 18:00 Uhr <b>Fitnessworkout</b> <i>Online-Kurs</i>	16:15 – 16:45 Uhr <b>High-Intensity Interval Training (HIIT)</b>	18:00 – 19:00 Uhr <b>Gesunder Rücken – Kräftigung</b>	16:00 – 17:00 Uhr <b>Workout im Sportpark</b>	15:00 – 16:00 Uhr <b>Streetworkout</b>
	17:45 – 18:45 Uhr <b>Bachata Lady Style</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Streetworkout</b>	18:00 – 19:30 Uhr <b>Calisthenics</b>	16:45 – 18:15 Uhr <b>Fit for fun</b>	17:00 – 18:00 Uhr <b>Body Combat</b>
	19:00 – 20:15 Uhr <b>Salsa Cubana</b> (Anfänger*innen)	19:00 – 20:00 Uhr <b>Zumba</b> <i>Online-Kurs</i>	19:00 – 20:00 Uhr <b>Fighting Fit</b> <i>Online-Kurs</i>	18:30 – 20:00 Uhr <b>Thai-Boxing</b>	19:00 – 21:00 Uhr <b>Capoeira</b>
	20:30 – 21:45 Uhr <b>Salsa Cubana</b> (Fortgeschrittene)	19:00 – 20:30 Uhr <b>Salsa NYS/Bachata</b> (Anfänger*innen)	19:15 – 20:15 Uhr <b>Hatha Yoga Flow</b>	20:15 - 21:15 Uhr <b>Kizomba</b> (Anfänger*innen)	19:15 – 20:45 Uhr <b>Standard/Latein</b> (Anfänger*innen)
		20:45 – 22:15 Uhr <b>Salsa NYS/Bachata</b> (Fortgeschrittene)	20:30 – 21:30 Uhr <b>Dynamic Pilates</b>	21:30 - 22:30 Uhr <b>Kizomba</b> (Fortgeschrittene)	21:00 – 22:30 Uhr <b>Standard/Latein</b> (Fortgeschrittene)

■ Mitarbeitende & Lehrende

■ Kurse für alle