

**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*

12:45 – 13:45 Uhr  
**Nordic Walking**  
 für Mitarbeitende  
 und Lehrende  
*Präsenz-Kurs*

12:45 – 13:45 Uhr  
**Workout im Sportpark**  
 für Mitarbeitende  
 und Lehrende  
*Präsenz-Kurs*

12:45 – 13:45 Uhr  
**Yoga**  
 für Mitarbeitende  
 und Lehrende  
*Präsenz-Kurs*

12:45 – 13:45 Uhr  
**Lauftreff**  
 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 - 13:25 Uhr  
**Funktionelles  
 Ganzkörpertraining**  
*Online-Kurs*

12:45 - 13:45 Uhr  
**Gelassen und sicher  
 im Stress**  
*Online-Kurs*

■ Mitarbeitende & Lehrende  
 ■ Kurse für alle

Kurse für alle

17:00 - 18:00 Uhr  
**Fitnessworkout**  
*Online-Kurs*

18:00 - 19:00 Uhr  
**Gesunder Rücken –  
 Kräftigung**  
*Präsenz-Kurs*

16:45 - 18:15 Uhr  
**Fit for fun**  
*Präsenz-Kurs*

18:00 - 19:00 Uhr  
**Yoga**  
*Präsenz-Kurs*

18:30 - 19:30 Uhr  
**Salsa Cubana**  
 (Anfänger\*innen)  
*Präsenz-Kurs*

19:00 - 20:00 Uhr  
**Zumba**  
*Online-Kurs*

19:00 - 20:00 Uhr  
**Fighting Fit**  
*Online-Kurs*

18:30 - 19:30 Uhr  
**Piloxing**  
*Präsenz-Kurs*

19:00 - 21:00 Uhr  
**Capoeira**  
*Präsenz-Kurs*

19:45 - 20:45 Uhr  
**Salsa Cubana Suelta**  
 (Fortgeschrittene)  
*Präsenz-Kurs*

19:00 - 20:30 Uhr  
**Salsa NYS/Bachata**  
 (Anfänger\*innen)  
*Präsenz-Kurs*

19:15 - 20:15 Uhr  
**Bachata Lady Style**  
*Präsenz-Kurs*

19:45 - 20:45 Uhr  
**Dynamic Pilates**  
*Präsenz-Kurs*

19:15 - 20:45 Uhr  
**Standard/Latein**  
 (Anfänger\*innen)  
*Präsenz-Kurs*

20:45 - 22:15 Uhr  
**Salsa NYS/Bachata**  
 (Fortgeschrittene)  
*Präsenz-Kurs*

20:30 - 22:00 Uhr  
**Thai-Boxing**  
*Präsenz-Kurs*

21:00 - 22:00 Uhr  
**Kizomba**  
*Präsenz-Kurs*

21:00 - 22:30 Uhr  
**Standard/Latein**  
 (Fortgeschrittene)  
*Präsenz-Kurs*