

MONTAG 15.04.2024	DIENSTAG 16.04.2024	MITTWOCH 17.04.2024	DONNERSTAG 18.04.2024	FREITAG 19.04.2024	SAMSTAG 20.04.2024
<b>08:30 - 09:30</b> mit Christiane W. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Gymnastik - Fit im Alter</b>	<b>08:45 - 09:30</b> mit Heike K. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Gymnastik - Fit im Alter</b>	<b>11:00 - 12:00</b> mit Heike S. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga &amp; Pilates</b>	<b>10:00 - 11:15</b> mit Petra H. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Yoga - Fit im Alter<sup>3</sup></b>	<b>09:00 - 09:45</b> mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Bauch-Beine-Po - BBP</b>	<b>09:00 - 10:15</b> mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Yoga<sup>2</sup></b>
<b>09:45 - 10:30</b> mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Bauch-Beine-Po - BBP</b>	<b>09:45 - 11:00</b> mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Yoga - Hatha Yoga</b>	<b>17:45 - 18:30</b> mit Rainer P. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Rückenfit</b>	<b>10:30 - 11:15</b> mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Zumba®</b>	<b>09:30 - 10:30</b> mit Godula V. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Dance for Body &amp; Mind</b>	<b>09:15 - 10:00</b> mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bodystyling</b>
<b>10:00 - 11:00</b> mit Friederike S. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Yoga - Fit im Alter</b>	<b>11:15 - 12:15</b> mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Yoga - Fit im Alter</b>	<b>18:00 - 19:00</b> mit Lena G. SPORTPUNKT Halle 1 <b>ETB®</b>	<b>11:15 - 12:15</b> mit Petra H. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Yoga - Hatha Yoga<sup>1</sup></b>	<b>10:00 - 11:00</b> mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Pilates</b>	<b>10:15 - 11:00</b> mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bodystyling</b>
<b>10:45 - 11:30</b> mit Christiane W. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Rückenfit</b>	<b>17:45 - 18:30</b> mit Lena G. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Rückenfit - ESG®</b>	<b>18:15 - 19:45</b> mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Urban Street Dance<sup>5</sup></b>	<b>11:45 - 13:45</b> ohne Betreuung SPORTPUNKT Halle 1 <b>Tischtennis - Fit im Alter</b>	<b>11:15 - 12:00</b> mit Lucie S. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Stretching</b>	<b>10:30 - 11:30</b> mit Lena G. SPORTPUNKT Raum 6 <b>ETB®</b>
<b>17:45 - 18:45</b> mit Volker B. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Zumba®</b>	<b>18:30 - 19:45</b> mit Jürgen S. SF - Outdoor <b>Nordic Walking / Walking</b>	<b>18:45 - 19:30</b> mit Elif Y. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Zumba® Toning</b>	<b>17:15 - 18:00</b> mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Zumba® Family</b>	<b>17:30 - 18:30</b> mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Energy Friday</b>	<b>10:30 - 11:45</b> mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Yoga<sup>2</sup></b>
<b>18:00 - 18:45</b> mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP</b>	<b>18:30 - 19:15</b> mit Sarah P. SPORTPUNKT Halle 2 <b>POUND® Rockout Workout</b>	<b>19:15 - 20:30</b> mit Heike K. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Flow</b>	<b>17:45 - 18:45</b> mit Julianna F. SPORTPUNKT Halle 3 <b>Yoga für den Rücken</b>	<b>17:30 - 18:45</b> mit Ulli K. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga &amp; Pilates</b>	<b>11:15 - 12:00</b> mit Ximena S. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Zumba®</b>
<b>18:00 - 18:45</b> mit Birgit V. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Pilates</b>	<b>18:45 - 19:45</b> mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Muscle Power</b>	<b>19:45 - 20:30</b> mit Elif Y. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Zumba®</b>	<b>18:00 - 19:15</b> mit Maureen B. SPORTPUNKT Raum 5 <b>HIIT für Rücken und Core</b>	<b>18:45 - 19:30</b> mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Step Basic</b>	<b>12:00 - 13:15</b> mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Yoga<sup>3</sup></b>
<b>18:15 - 19:15</b> mit Viviana K. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Yoga - Vinyasa Yoga</b>	<b>19:30 - 20:15</b> mit Olga L. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bodyfit</b>	<b>20:00 - 21:30</b> mit Inga P. SPORTPUNKT Halle 3 <b>Kickboxen</b>	<b>18:15 - 19:15</b> mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bodystyling</b>	<b>19:00 - 20:00</b> mit Midori N. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Zumba®</b>	<b>12:15 - 13:00</b> mit Ximena S. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Zumba®</b>
<b>19:00 - 19:45</b> mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP</b>	<b>20:00 - 21:30</b> mit Stefan W. SPORTPUNKT Halle 3 <b>Aikido</b>	<b>20:30 - 22:00</b> mit Sascha Z. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Capoeira</b>	<b>18:30 - 19:15</b> mit Monika S. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Step &amp; Style</b>	<b>19:15 - 20:15</b> mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Hip Hop</b>	
<b>19:00 - 19:45</b> mit Amelie W. SPORTPUNKT Halle 1 <b>HIIT/ Tabata</b>	<b>20:00 - 21:15</b> mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Yoga<sup>3</sup></b>		<b>19:00 - 20:30</b> mit Betreuung SPORTPUNKT Halle 3 <b>Dang Fu-Do</b>	<b>19:30 - 21:30</b> mit Stefan W. SPORTPUNKT Halle 3 <b>Aikido</b>	
<b>19:00 - 19:45</b> mit Birgit V. SPORTPUNKT Raum 7 <b>Pilates</b>			<b>19:30 - 20:15</b> mit Monika S. SPORTPUNKT Halle 2 <b>HIIT/ Tabata</b>	<b>19:45 - 21:15</b> mit Torben J. SPORTPUNKT Halle 2 <b>Mixed Team-Sports</b>	
<b>19:30 - 20:30</b> mit Tanja S. SPORTPUNKT Raum 6 <b>Yoga - Vinyasa Yoga</b>			<b>19:30 - 20:45</b> mit Maureen B. SPORTPUNKT Halle 1 <b>Yoga - Hatha Flow</b>		

