

MONTAG 17.12.2018	DIENSTAG 18.12.2018	MITTWOCH 19.12.2018	DONNERSTAG 20.12.2018	FREITAG 21.12.2018	SAMSTAG 22.12.2018
08:45 - 09:45 mit Laura R. SPORTPUNKT Halle 1 Gymnastik - Fit im Alter	08:45 - 09:45 mit Rainer P. SPORTPUNKT Halle 2 Gymnastik - Fit im Alter	09:15 - 10:30 mit Verena M. SPORTPUNKT Halle 1 Fitness-Mix	09:30 - 10:45 mit Andrea A. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ²	09:00 - 10:15 mit Volker S. SPORTFABRIK - Foyer Nordic Walking / Walking	09:30 - 10:45 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ²
09:00 - 10:00 mit Godula V. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Fit im Alter	10:00 - 11:15 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ³	10:40 - 12:10 mit Sabine G. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga & Pilates	10:00 - 11:30 mit Melanie K. SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Fit im Alter	09:00 - 10:30 mit Godula V. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ³	10:30 - 12:00 mit Kathrin W. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling
10:00 - 11:00 mit Inaam E. SPORTPUNKT Raum 6 Bauch-Beine-Po - BBP	11:00 - 12:15 mit Isabel K. SPORTPUNKT Raum 6 Bodyfit	16:00 - 17:30 mit René K. SPORTPUNKT Halle 3 Lungensportgruppe	10:10 - 11:00 mit Volker Y. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	09:15 - 10:15 mit Laura R. SPORTPUNKT Halle 1 Bauch-Beine-Po - BBP	10:45 - 12:00 ETB®-Trainerteam SPORTPUNKT Raum 6 ETB®
10:00 - 11:00 mit Godula V. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	17:30 - 18:30 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 EMP®	17:00 - 18:00 noch offen SPORTPUNKT Halle 1 Zumba® Step	11:15 - 13:45 mit Betreuung SPORTPUNKT Halle 1 Tischtennis - Fit im Alter	10:15 - 11:15 mit Laura R. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	10:45 - 12:00 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ²
15:05 - 15:55 mit Judith M. SPORTPUNKT Halle 1 Bauch-Beine-Po - BBP	17:30 - 18:30 mit Olga L. SPORTPUNKT Halle 2 Step & Style	18:00 - 19:00 mit Marco K. SPORTPUNKT Halle 1 Bodyfit	17:45 - 19:00 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ³	11:15 - 12:15 mit Laura R. SPORTPUNKT Halle 1 Stretching	12:00 - 13:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga ⁴
16:00 - 17:00 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 1 Step ²	18:30 - 19:30 mit Pamela P. SPORTPUNKT Halle 1 ETB®	18:15 - 19:15 mit Silva G. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit	18:15 - 19:30 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 1 Step ³	16:15 - 17:45 mit Melanie K. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga & Pilates	12:00 - 12:45 mit Ximena S. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
17:00 - 18:00 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 1 Step ⁵	18:30 - 19:45 mit Volker S. SPORTFABRIK - Foyer Nordic Walking / Walking	18:15 - 19:30 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ²	18:30 - 19:30 mit Kathrin W. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling	17:30 - 18:30 mit Heike S. SPORTPUNKT Halle 1 Energy Friday	12:45 - 13:30 mit Alejandra V. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®
18:00 - 19:15 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	18:30 - 19:30 mit Laurence N. SPORTPUNKT Halle 2 Yoga - Power Yoga ³	19:00 - 20:00 mit Antje B. SPORTPUNKT Halle 1 Stretching	18:30 - 20:30 mit Christian H. SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do	18:00 - 18:45 mit Stefan S. SPORTPUNKT Halle 2 Step Basic ¹	13:45 - 15:45 mit Michael V. SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira €
18:00 - 19:00 mit Volker Y. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	19:00 - 21:30 mit Sascha W. SPORTPUNKT Halle 3 Aikido	19:15 - 20:15 mit Marco K. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Po - BBP	18:30 - 19:45 ohne Betreuung SPORTFABRIK - Foyer Nordic Walking / Walking	18:30 - 19:30 mit Nina K. SPORTPUNKT Halle 1 Zumba®	16:30 - 17:30 mit Max P. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Hatha Yoga
18:50 - 20:10 mit Antje B. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Vinyasa Yoga ³	19:30 - 21:00 mit Jorina M. SPORTPUNKT Halle 2 Bodyfit	20:00 - 21:30 mit Inga P. SPORTPUNKT Halle 3 Kickboxen	18:45 - 19:45 mit Alexandra B. SPORTFABRIK - Foyer Laufftreff	19:00 - 21:30 mit Sascha W. SPORTPUNKT Halle 3 Aikido ⁵	
19:05 - 20:00 mit Christopher L. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga ¹	19:30 - 20:45 mit Michael V. SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira ¹ €	20:00 - 21:00 mit Antje B. SPORTPUNKT Halle 1 Pilates	19:30 - 20:30 mit Birgit B. SPORTPUNKT Halle 2 Bauch-Beine-Rücken-Po - BBRP	19:00 - 20:00 mit Noreen E. SPORTPUNKT Raum 7 Hip Hop	
19:15 - 20:15 mit Isabel K. SPORTPUNKT Halle 2 Bodystyling	19:45 - 21:15 mit Amela I. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Hatha Yoga ⁴	20:15 - 21:15 mit Alejandra V. SPORTPUNKT Halle 2 Zumba®	19:30 - 21:00 mit Sulamita K. SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Ashtanga Yoga ³	19:00 - 20:30 mit Torben J. SPORTPUNKT Halle 2 Mixed Team-Sports	

MONTAG 17.12.2018	DIENSTAG 18.12.2018	MITTWOCH 19.12.2018	DONNERSTAG 20.12.2018	FREITAG 21.12.2018	SAMSTAG 22.12.2018
20:00 - 22:00 mit Christian H. SPORTPUNKT Halle 3 Dang Fu-Do	20:15 - 21:30 mit Helmut Z. SPORTPUNKT Raum 6 Yoga - Hatha Yoga ¹		19:30 - 20:30 mit Franziska K. SPORTPUNKT Halle 1 Yoga - Vinyasa Yoga ²		
20:00 - 21:00 mit Vasilis M. SPORTPUNKT Halle 1 Rückenfit	20:45 - 22:00 mit Michael V. € SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira ⁵		20:30 - 22:00 mit Michael V. € SPORTPUNKT Halle 1 Capoeira		
20:15 - 21:45 mit Antje B. SPORTPUNKT Raum 7 Yoga - Vinyasa Yoga ⁵	21:00 - 22:30 mit Trainerteam B. SPORTPUNKT Halle 2 Basketball - Herren ⁵		20:30 - 21:30 mit Daniel K. SPORTPUNKT Halle 2 Rückenfit		
20:30 - 22:00 mit Trainerteam B. SPORTPUNKT Halle 2 Basketball - Herren ⁵					
					SONNTAG 23.12.2018
					09:15 - 10:15 ohne Betreuung SPORTFABRIK - Foyer Laufftreff