

# DIE WOCHE

## MONTAG

**NEUE RÜCKENSCHULE**  
18.00 - 19.30 Uhr bei Gabriele Schulz

**VINYASA YOGA FLOW »MO«**  
20.00 - 21.15 Uhr bei Antje

**HATHA YOGA AM MONTAG**  
19.45 - 21.00 Uhr bei Gabriele Schulz

## DIENSTAG

**YOGLATES**  
9.45 - 10.45 Uhr bei Steffi

**ZUMBA®GOLD**  
11.05 - 12.20 Uhr bei Wendy

**KRAFT & FITNESS INKL. YOGILATES**  
18.20 - 19.50 Uhr bei Elisabeth

**YIN & YANG YOGA**  
19.30 - 21.00 Uhr bei Katja

## MITTWOCH

**RÜCKENKURS**  
17.30 - 19.00 Uhr bei Gabriele Schulz

**HATHA YOGA**  
19.15 - 20.30 Uhr bei Gabriele Schulz

## DONNERSTAG

**HATHA YOGA STÄRKT DEIN POTENTIAL**  
8.00 - 9.15 Uhr bei Volker

**ZUMBA® FÜR ALLE**  
18.00 - 19.30 Uhr bei Angela/Emma

**VINYASA YOGA FLOW »DO«**  
19.00 - 20.15 Uhr bei Antje

**PHYSICAL TRAINING**  
19.55 - 21.00 Uhr bei Peter

**PILATES**  
20.30 - 21.30 Uhr bei Antje

## FREITAG

**TÄNZERISCHE FITNESS**  
9.30 - 10.30 Uhr bei Alexandra Steinmeier

**KINDERTANZEN**  
15.15 - 16.00 Uhr bei Lea

**YOGA FÜR DEN RÜCKEN**  
17.10 - 18.40 Uhr bei Wiebke Lahmann