

## Regelmäßige Termine im April

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeit	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	
	13.4. (Ostermontag) keine Termine	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.
	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.
	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	
07:30		<b>7:30 bis 8:00 Rückentraining</b> mit Sebastian Daldrup			
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15					
09:30			<b>09:30 bis 10:15 Pilates</b> mit Steffi Knake		<b>09:30 bis 10:15 Pilates</b> mit Steffi Knake
09:45					
10:00					
10:15			<b>10:30 bis 11:00 Fit 4 Kids</b> mit Steffi Knake		<b>10:30 bis 11:00 Fit 4 Kids</b> mit Steffi Knake
10:30					
10:45					
11:00					
12:00		<b>Aktive Pause</b> mit Sebastian Daldrup	<b>12:00 bis 12:30 Rückentraining</b> mit Jeremias Rotthäuser	<b>Aktive Pause</b> mit Jeremias Rotthäuser	
12:15					
12:30		<b>12:30 bis 13:00 Rückentraining</b> mit Sebastian Daldrup	<b>Aktive Pause</b> mit Jeremias Rotthäuser	<b>12:30 bis 13:00 Rückentraining</b> mit Jeremias Rotthäuser	
12:45					
13:00					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	<b>16:00 bis 16:45 Rückentraining</b> mit Johanna Böyer			<b>16:00 bis 16:45 Yletics</b> mit Caroline Wellner	
16:15					
16:30		<b>16:30 bis 17:15 Rückentraining</b> mit Britta Alfert	<b>16:30 bis 17:15 Rückentraining</b> mit Rica Ebbing		
16:45					
17:00	<b>17:00 bis 17:45 Pilates</b> mit Johanna Böyer			<b>17:00 bis 17:45 Yoga</b> mit Caroline Wellner	
17:15					
17:30		<b>17:30 bis 18:15 Yletics</b> mit Britta Alfert	<b>17:30 bis 18:15 Yletics</b> mit Rica Ebbing		
17:45					
18:00	<b>18:00 bis 18:45 Yletics</b> mit Johanna Böyer			<b>18:00 bis 18:45 Rückentraining</b> mit Caroline Wellner	
18:15					
18:30		<b>18:30 bis 19:00 Faszien / Stretch</b> mit Britta Alfert	<b>18:30 bis 19:15 Pilates</b> mit Rica Ebbing		
18:45					
19:00					
19:15					

Sondertermine im April		
Datum	Uhrzeit	Inhalt
Freitag, 17.4.2020	12:00 bis 13:00 Uhr	<b>Vortrag Ernährung mit Theresa Rabbe</b>
Freitag, 24.4.2020	17:00 bis 18:00 Uhr	<b>Vortrag Ernährung mit Theresa Rabbe</b>

