

Belegungsplan: Gymnastikraum LD-Gebäude

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9	09:00-10:15 069 Yoga Vinyasa Yoga	09:00-10:00 071 Yoga, Pilates + Faszientraining					
10	10:15-11:15 038 Pilates	10:00-11:00 068 Yoga sanft					
11	11:15-12:15 067 Yoga für die Faszien						
12			11:45-12:15 783 Rückenfit am Mittag				
			12:15-12:45 782 Entspannung am Mittag				
13		12:30-13:15 784 Körperbewusstsein am Arbeitsplatz für Mitarbeiter der Uni DUE - Campus Duisburg		12:30-14:00 775 Yoga für MitarbeiterInnen der Uni DUE Campus Duisburg			
14					14:00-15:00 077 Zumba®		
15					15:00-16:00 072 Yoga, Pilates + Faszientraining		
16		16:15-17:30 022 Fit und Vital		16:15-17:30 053 Spinning® and more f. AnfängerInnen	16:00-17:15 070 Yoga Vinyasa Yoga mit Yogaerfahrung		
17					17:15-18:45 035 Krav Maga - Street Defence		
18	17:30-18:45 051 Spinning®	17:30-18:30 001 #LIKERUD! Kick Workout	17:30-18:30 044 Reggaeton Latin Dance - NEU	17:30-18:30 002 #LIKERUD! Kick Workout			
19	18:45-20:00 052 Spinning®	18:30-19:30 019 Dance Stylez	18:30-20:00 054 Thai-Boxen Anf. u. Fortg.	18:30-19:30 020 Dropping a size			
20	20:00-21:30 032 Kickboxen AnfängerInnen u. Fortgeschrittene	19:30-20:30 013 Body Attack		19:30-20:30 003 All you can do	19:00-20:00 046 Rücken-Fit		
21		20:30-21:30 017 BOP - Bauch/Oberschenkel/Po		20:30-21:30 021 Fatburner	20:00-21:30 033 Kickboxen + Thaiboxen Anf. u. Fortg.		