

Belegungsplan: Gymnastikraum LD-Gebäude

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9	09:00-10:15 087 Yoga Vinyasa Yoga	09:00-10:00 089 Yoga, Pilates + Faszientraining					
10	10:15-11:15 054 Pilates	10:00-11:00 086 Yoga sanft					
11	11:15-12:15 085 Yoga + Faszientraining englisc h/deutsch						
12		12:30-13:15 000 Körperbewusstsein am Arbeit splatz Verant. der Organisati onsentw		12:30-14:00 775 Yoga für MitarbeiterInnen der Uni DUE Campus Duisburg			
13					14:00-15:00 094 Zumba®		
14					15:00-16:00 090 Yoga, Pilates + Faszientraining		
15			15:30-17:00 015 Boxen und Fitness Anf.		16:00-17:15 088 Yoga Vinyasa Yoga mit Yogaer fahrung		
16	16:30-17:30 012 Bokwa®	16:30-17:30 024 Fit und Vital	17:00-18:30 016 Boxen und Fitness Anf. u. Fortg.	16:15-17:30 065 Spinning® and more f. Anfäng erInnen	17:15-18:45 045 Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen		
17	17:30-18:45 063 Spinning®	17:30-18:30 040 Kick, punch and more	18:30-20:00 071 Thai-Boxen Anf. u. Fortg.	17:30-18:30 041 Kick, punch and more	18:45-19:45 057 Rücken-Fit		
18	18:45-20:00 064 Spinning®	18:30-19:30 020 Dance Stylez	19:30-20:30 011 Body Attack	18:30-19:30 021 Dropping a size	20:00-21:30 042 Kickboxen + Thaiboxen Anf. u. Fortg.		
19	20:00-21:30 043 Kickboxen AnfängerInnen u. F ortgeschrittene	20:30-21:30 014 BOP - Bauch/Oberschenkel/Po	20:00-21:30 046 Kung-Fu - chin. Kampfkunst & Selbstvert. - NEU	19:30-20:30 002 All you can do			
20				20:30-21:30 022 Fatburner			
21							