

Belegungsplan: Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9							
10	09:30-10:30 265 Faszientraining - NEU! Talip Elmasulu		09:30-11:00 224 Ballett - Klassisch AnfängerInnen Natalie Witschas				
11	10:30-11:30 266 Faszientraining - NEU! Talip Elmasulu		11:00-12:30 225 Ballett - Klassisch fortgeschrittene AnfängerInnen Natalie Witschas	10:30-11:30 267 Fit Balance - NEU! Bianca Löher	10:30-11:30 241 Bodystyling Fatima Maria Jammal		
12	12:00-13:00 255 DeepWORK® - NEU! Sania Farhat	12:00-13:30 222 Ballett - Klassisch AnfängerInnen Natalie Witschas	12:30-14:00 771 Yoga für MitarbeiterInnen der Uni DUE Campus Essen Claudia Creutzburg	12:00-12:45 SB Körperbewußtsein am Arbeitsplatz	11:30-13:00 406 Workout & Stretch Fatima Maria Jammal	12:00-16:00 416 Workshop: Salsa Casino (Cubana Style) - NEU! AnfängerInnen Tirapong Schier	
13	13:30-14:30 440 Zumba® Sania Farhat	13:30-15:00 223 Ballett - Klassisch fortgeschrittene AnfängerInnen Natalie Witschas		14:00-15:30 226 Ballett - Klassisch Zusatzkurs (AnfängerInnen bis Fortgeschrittene) Natalie Witschas			
14	15:00-16:00 344 POP Pilates - NEU! Stefanie Stausberg		14:30-15:30 338 Pilates Fatima Maria Jammal	15:30-16:30 339 Pilates Fatima Maria Jammal			
15			15:30-16:30 339 Pilates Fatima Maria Jammal	15:30-17:00 227 Ballett - Open classes AnfängerInnen bis Fortgeschrittene Natalie Witschas	16:00-17:15 367 Spinning® AnfängerInnen Kenan Gülpinarli		
16	16:30-18:00 770 Yoga für MitarbeiterInnen der Uni DUE Campus Essen Claudia Creutzburg	16:30-17:30 242 Bodyworkout Fatima Maria Jammal	16:30-18:00 243 Bollywood Freestyle Dance Aswin Dasari	17:00-18:15 365 Spinning® AnfängerInnen Jens Eißmann , Bernadette Kleist	17:30-19:00 333 Lyrical Jazz - NEU! Eva Anklam		
17	18:00-19:00 403 Wirbelsäulengymnastik Tanja Endruscheit	17:30-19:00 370 Stretching exercises Fatima Maria Jammal	18:00-19:00 369 Step-Aerobic Corina Deike	18:15-19:30 366 Spinning® Fortgeschrittene Jens Eißmann , Bernadette Kleist	19:00-20:15 368 Spinning® Fortgeschrittene Bernadette Kleist		
18	19:00-20:00 404 Wirbelsäulengymnastik NN	19:00-20:15 363 Spinning® AnfängerInnen Sebastian Seiler , Bernadette Kleist	19:00-20:00 240 Bodystyling Corina Deike	19:30-21:00 346 PowerFitness Christina Mohr			
19	20:00-21:00 442 Zumba® Isabel Mayer	20:15-21:30 364 Spinning® Fortgeschrittene Sebastian Seiler , Bernadette Kleist	20:00-21:00 304 Kick-Aerobic Corina Deike				
20			21:00-22:00 256 Dynamic Balance Corina Deike				
21							