



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:15-10:45				Tai Chi Chuan (K-Raum)			<p>SV/Krav Maga + Pfefferspray Training für Mann und Frau (K-Raum)</p> <p>Workshop Regelmäßig neue Termine</p> <p>Awaken your FIRE Feuerlauf</p> <p>Sonnenberger Hof Nordkirchen</p> <p>Workshop Regelmäßig neue Termine</p>
11:00-14:00							
11:00-12:30				Golden HEALTH 60+ (K-Raum)			
13:00-19:00							
17:00-18:00					Wirbelsäulengymnastik (FT-Raum)		
17:00-18:00	TKD Kids I (3-6) (K-Raum)		TKD Kids I (3-6) (K-Raum)		TKD Kids I (3-6) (K-Raum)		
18:00-19:00	TKD Kids II (7-12) (K-Raum)		TKD Kids II (7-12) (K-Raum)		TKD Kids II (7-12) (K-Raum)		
18:00-19:15		Fitnessboxen Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)		Faszientraining & Yoga (FT-Raum)			
19:00-20:30	TKD Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	Kickboxen Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	TKD Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	Kickboxen Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	TKD Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)		
19:30-20:30							
	Wirbelsäulengymnastik						
17:30-18:30	Gruppe 1						
18:30-19:30	Gruppe 2						
	KGM Langendreer (Gemeindehaus) Alte Bahnhofstraße 28, 44892 Bochum						
18:00-19:00	ZUMBA						
	Sporthalle-Liboriussschule Josephinenstraße 80, 44807 Bochum						
19:45-21:15				Tai Chi Chuan			
18:00-19:30	Qi Gong			Hans-Ehrenberg-Haus Dibergerstraße 46, 44789 Bochum			
	Hans-Ehrenberg-Haus Dibergerstraße 46, 44789 Bochum						