



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:15-10:45				Tai Chi Chuan (K-Raum)			SV/Krav Maga + Pfefferspray Training für Mann und Frau (K-Raum) Workshop Regelmäßig neue Termine Awaken your FIRE Feuerlauf Sonnenberger Hof Nordkirchen Workshop Regelmäßig neue Termine
11:00-14:00							
11:00-12:30				Golden HEALTH 60+ (K-Raum)			
13:00-19:00							
17:00-18:00					Wirbelsäulengymnastik (FT-Raum)		
17:45-18:45	TKD Kids 7-12 Jahre (K-Raum)	Fitnessboxen Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	TKD Kids 7-12 Jahre (K-Raum)	Fitnessboxen Jugendliche / Erwachsene (K-Raum)	TKD Kids 7-12 Jahre (K-Raum)		
18:00-19:00				Faszientraining			
18:00-19:00				Yoga (Hatha) (FT-Raum)			
19:15-20:15							
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- Liboriuschule Josephinenstraße 80, 44807 Bochum						
19:45-21:15				Tai Chi Chuan			
18:00-19:30	Qi Gong			Hans-Ehrenberg-Haus Dibergstraße 46, 44789 Bochum			
	Hans-Ehrenberg-Haus Dibergstraße 46, 44789 Bochum						