

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
WIRBELSÄULENGYMNASTIK 9:00-10:00 Kurs D Bianca Mahlstedt	BABY-IN-BEWEGUNG 8:45-9:45 Friederike Giordano	HATHA-YOGA 8:30-10:00 Brigitte Julitz	Turnen freie Verfügungszeit	WELL&FIT 8:30-9:30 Sabine Rüger
WIRBELSÄULENGYMNASTIK 10:00-11:00 Kurs G Bianca Mahlstedt	DRUMS ALIVE 1 9:45-10:35 Sabine Hundt	HATHA-YOGA 10:00-11:30 Brigitte Julitz	LINE DANCE Senioren 9:45-10:45 Sabine Hundt	PILATES 9:30-10:30 Kurs B Sabine Rüger
KUNDALINI YOGA 11:00-12:30 Kurs G Antje Weseloh	TRILO CHI 1 11:00-12:00 Sabine Hundt	Turnen Verfügungszeit 12:00- 16:30	TRILO CHI 2 11:00-12:00 Sabine Hundt	Turnen Verfügungszeit 11:00- 18:00
Turnen Verfügungszeit 12:30- 17:00	REHA-ORTHOPÄDIE 14:15-15:15 Ute Sanders		Eltern-Kind 15:30-16:30 1 ½ – 3 Jahre Friderike Giordano	Kraft mit Theraband 16:30-17:30 Ute Sanders
BOP- FITNESS 17:00-18:00 Sabine Rüger	REHA-OSTEOPOROSE 15:15-16:15 Ute Sanders	REHA-ORTOPÄDIE 16:45-17:45 Kurs H Vanessa Hundt	Eltern-Kind 16:30-17:30 1 ½ – 3 Jahre Gruppenleitung gesucht	HANTEL-KRAFTTRAINING 18:00-19:00 Tatjana Viert
PILATES 18:00-19:00 Kurs A Sabine Rüger	YOGA 16:30-18:00 Melanie Büttner	BODYSTYLING 18:00-19:30 Vanessa Hundt	DRUMS ALIVE 2 18:30 – 19:30 Vanessa Hundt	
PILATES 19:00-20:00 Kurs C Sabine Rüger	YOGA 18:00-19:30 Melanie Büttner		STEP-AEROBIC 19:45-20:45 Claudia Thiemann	
Yoga für den Mann 20:00-21:30 Claudia Thiemann	HATHA YOGA 19:30-21:00 Claudia Thiemann			