



Fitness- und Entspannungsangebote			
Montag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
	08.30-09.30 <b>Frauen 50+</b> Margot		
09.00-10.00 <b>Hocker 70+</b> Konstantin		09.00-10.00 <b>WSG**</b> Ilona	
	09.30-10.30 <b>Gym. mit Kind</b> Margot		
10.00-11.00 <b>Hocker 70+</b> Konstantin		10.00-11.00 <b>WSG**</b> Ilona	
		11.00-12.00 <b>WSG**</b> Ilona	
13.15.-14.00 <b>Fit-Mix</b> Maren			
16.45-17.30 <b>Tabata</b> Angie		17.00-18.00 <b>WSG**</b> Dani	17.00-18.00 <b>Zumba</b> Maren
17.30-18.30 <b>Cycling Low*</b> Rüdiger		18.00-19.00 <b>Yogilates</b> Dani	18.00-19.00 <b>Zumba</b> Maren
18.30-19.30 <b>Cycling High*</b> Rüdiger		19.00-20.00 <b>Pilates</b> Maren	
19.30-20.30 <b>Step Aerobic</b> Iris	19.30-20.30 <b>Power Interv.</b> Dani	20.00-21.00 <b>Pilates</b> Maren	
20.30-21.30 <b>BBP</b> Dani			

Fitness- und Entspannungsangebote			
Dienstag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		08.30-09.30 <b>BBP</b> Gabi	
09.00-10.00 <b>Frauen 50+</b> Rosi			09.00-10.00 <b>Frauen 50+</b> Ute
	09.30-10.30 <b>Senioren 50+</b> Dani	09.30-10.30 <b>BBP</b> Gabi	
	10.30-11.30 <b>Frauen 50+</b> Dani	10.30-11.30 <b>Stretch&amp; Relax</b> Gabi	10.00-11.00 <b>Frauen 50+</b> Ute
			11.00-12.00 <b>Qigong</b> Ute
17.00-18.00 <b>Functional</b> Dani		18.00-19.00 <b>Bodyworkout</b> Antje	
18.00-19.00 <b>Functional</b> Dani		19.00-19.30 <b>Faszien</b> Antje	
19.00-20.00 <b>Bodyworkout</b> Edeltraut		19.30-21.00 <b>Vinyasa Yoga</b> Dani	

Fitness- und Entspannungsangebote			
Mittwoch			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
08.15-09.15 <b>Deep Work</b> Andrea		08.30-09.30 <b>Yoga</b> Nina	
			10.00-11.00 <b>Hocker 70+</b> Margot
		10.30-11.30 <b>WSG**</b> Uschi	
16.30-17.30 <b>Bodyworkout</b> Maren		16.30-17.30 <b>WSG**</b> Uschi	
17.30-18.30 <b>Bodyworkout</b> Laura		17.30-18.30 <b>Stabilisation</b> Corinna	
18.30-19.30 <b>Deep Work</b> Andrea		18.30-19.30 <b>Stabilisation</b> Corinna	
	19.30-20.30 <b>Bodyworkout</b> Corinna		19.45-21.15 <b>Yoga</b> Nina



Fitness- und Entspannungsangebote			
Donnerstag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
07.30-08.30 <b>Functional</b> Laura			
	08.30-09.30 <b>Frauen 50+</b> Nina	08.30-09.30 <b>Stabilisation</b> Maren	08.30-09.30 <b>Qigong**</b> Ute
10.00-11.00 <b>Bodyworkout</b> Edeltraut	10.00-11.30 <b>Yoga</b> Birgit		09.30-10.30 <b>Frauen 50+</b> Ute
11.15-12.00 <b>Cycling Low*</b> Edeltraut			10.30-11.30 <b>Frauen 50+</b> Ute
	12.15-13.15 <b>Rücken-Fit</b> Maren		
17.30-18.00 <b>BWO</b>	17.00-18.00 <b>Pilates</b> Antje		
18.00-19.30 <b>Cycling High*</b> Hardy	18.30-19.30 <b>Step&amp;Tone</b> Maren	18.00-19.00 <b>Pilates</b> Antje	
	19.30-20.30 <b>Langhantel*</b> Maren	19.00-20.00 <b>WSG**</b> Ulrike	
		20.00-21.30 <b>Yoga</b> Susanne	

Fitness- und Entspannungsangebote			
Freitag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		08.30-09.30 <b>Yogilates</b> Dani	
		09.30-10.30 <b>Pilates mit Baby</b> Dani	09.30-10.30 <b>Gym f. Starke</b> Rosi
10.30-11.30 <b>Bodyworkout</b> Maren		10.30-11.30 <b>Fit-Mix mit Baby</b> Dani	10.30-11.30 <b>Frauen 50+</b> Rosi
17.00-18.00 <b>Pilates</b> Dani			
18.00-19.00 <b>BBP</b> Dani		18.00-19.30 <b>Yoga</b> Susanne	

Fitness- und Entspannungsangebote			
Sonntag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
			10.00-11.00 <b>Zumba</b> Eva
			11.00-12.00 <b>Deep Work</b> Eva
Unsere Kurse auf der Roten Wiese:			
<b>Montag</b>			
Pilates mit Baby	09.00-10.00	Dani	
Buggyworkout	10.00-11.00	Dani	
Crosstraining Outddor	19.00-20.00	Christian	
<b>Dienstag</b>			
Senioren 50+	15.00-16.00	Konstantin	
<b>Donnerstag</b>			
Buggyworkout	10.30-11.30	Dani	
Senioren 50+	18.00-19.00	Hubertus	
<b>Freitag</b>			
Senioren 50+	09.00-10.00	Andrea	