



Fitness- und Entspannungsangebote

Montag

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

Fitness- und Entspannungsangebote

Dienstag

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

Fitness- und Entspannungsangebote

Mittwoch

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



Fitness- und Entspannungsangebote

Donnerstag

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

Fitness- und Entspannungsangebote

Freitag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
		08.30-09.30 Yogilates Dani	
		09.30-10.30 Pilates mit Baby Dani	09.30-10.30 Gym f. Starke Rosi
10.30-11.30 Bodyworkout Maren		10.30-11.30 Fit-Mix mit Baby Dani	10.30-11.30 Frauen 50+ Rosi
		16.00-17.00 Vinyasa Yoga Dani	
		17.00-18.00 Pilates Dani	
18.00-19.00 BBP Dani		18.00-19.30 Yoga Susanne	

Fitness- und Entspannungsangebote

Sonntag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße
			10.00-11.00 Zumba Eva
			11.00-12.00 Deep Work Eva

Unsere Kurse auf der Roten Wiese:

Montag			
Pilates mit Baby	09.00-10.00		Dani
Buggyworkout	10.00-11.00		Dani
Crosstraining Outddor	19.00-20.00		Christian
Dienstag			
Senioren 50+	15.00-16.00		Konstantin
Donnerstag			
Buggyworkout	10.30-11.30		Dani
Senioren 50+	18.00-19.00		Hubertus
Freitag			
Senioren 50+	09.00-10.00		Andrea