




























































































## Fitness- und Entspannungsangebote

Montag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
	08.30-09.30 <b>Frauen</b> Margot 		08.30-10.00 <b>Vinyasa Yoga</b> Dani 	
09.00-10.00 <b>Hocker 70+</b> Konstantin 	09.30-10.30 <b>Gymnastik mit Kind</b> Margot 	09.00-10.00 <b>WSG**</b> Ilona 		
10.00-11.00 <b>Hocker 70+</b> Konstantin 			10.00-11.00 <b>WSG**</b> Ilona 	10.00-11.30 <b>Yin Yoga</b> Dani 
		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 Intervall</b> Dani  	20.00-21.00 <b>Pilates</b> Maren  		
20.30-21.30 <b>BBP</b> Dani 				



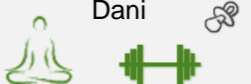







Dienstag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
		08.30-09.30 <b>BBP</b> Gabi 		
09.00-10.00 <b>Frauen</b> Rosi 	09.30-10.30 <b>Senioren</b> Andrea 	09.30-10.30 <b>BBP</b> Gabi 	09.00-10.00 <b>Frauen</b> Rika 	
		10.30-11.30 <b>Frauen</b> Andrea 	10.30-11.30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Gabi 	10.00-11.00 <b>Frauen</b> Rika 
				15.00-16.00 <b>Senioren</b> Konstantin 
17.00-18.00 <b>Functional</b> Dani 				
18.00-19.00 <b>Functional</b> Dani 		18.00-19.00 <b>Bodyworkout</b> Antje 		
19.00-20.00 <b>Bodyworkout</b> Edeltraut 		19.00-19.30 <b>Faszien</b> Antje 		
		19.30-21.00 <b>Vinyasa Yoga</b> Dani 		

Mittwoch				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
08.15-09.15 <b>Deep Work</b> Andrea  		08.30-09.30 <b>Entspannungskurs</b> Nicole  		
			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> Jenny 		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>Yin Yoga</b> Dani  		

Donnerstag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
	07.30-08.30 <b>Functional</b> Angie 			
	08.30-09.30 <b>Frauen</b> Rosi 	08.30-09.30 <b>Stabilisation</b> Maren  		
			09.30-10.30 <b>Frauen</b> Konstantin 	
10.00-11.00 <b>Bodyworkout</b> Edeltraut 		10.00-11.30 <b>Yoga</b> Birgit  		
11.15-12.00 <b>Cycling Low*</b> Edeltraut  		12.15-13.15 <b>Rücken-Fit</b> 		
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  		18.00-19.00 <b>Senioren</b> Hubertus 
	19.30-20.30 <b>Langhantel*</b> Maren 	19.00-20.00 <b>WSG**</b> Ulrike 		
		20.00-21.30 <b>Yoga</b> Susanne  		



**Freitag**

Gym.-Raum      Halle      Dachstudio      Echternstraße      Rote Wiese

		<p>08.30-09.30 <b>Yogilates</b> Dani</p> 		<p>09.00-10.00 <b>Senioren</b> Andrea</p> 
		<p>09.30-10.30 <b>Pilates mit Baby</b> Dani</p> 	<p>09.30-10.30 <b>Gymnastik für Starke</b> Rika</p> 	
		<p>10.30-11.30 <b>Fit-Mit mit Baby</b> Dani</p> 	<p>10.30-11.30 <b>Frauen 50+</b> Rika</p> 	
<p>10.30-11.30 <b>Bodyworkout</b> Maren</p> 				
		<p>17.00-18.00 <b>Stabilisation</b> Rika</p> 		
<p>18.00-19.00 <b>BBP</b> Rika</p> 		<p>18.00-19.30 <b>Yoga</b> Susanne</p> 		

**Sonntag**

Gym.-Raum      Echternstraße      Dachstudio

	<p>10.00-11.00 <b>Zumba</b> Bettina</p> 	
	<p>11.00-12.00 <b>Deep Work</b> Andrea</p> 	

 **Koordination**

 **Entspannung**

 **Beweglichkeit**

 **Kraft**

 **Herz-Kreislauf**

  
leicht      mittel      schwer

 **Kurs mit Baby**  
bis 12 Monate

\* **mit Voranmeldung**

\*\* **Sonderbeitrag**  
pro Quartal 15,00€