

































































































Fitness- und Entspannungsangebote

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



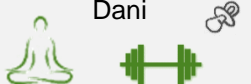







Dienstag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
		08.30-09.30 BBP Gabi 		
09.00-10.00 Frauen 60+ Rosi 	09.30-10.30 Senioren 60+ Andrea 	09.30-10.30 BBP Gabi 	09.00-10.00 Frauen 60+ Rika 	
		10.30-11.30 Frauen 60+ Andrea 	10.30-11.30 Stretch & Relax Gabi 	10.00-11.00 Frauen60+ Rika 
				15.00-16.00 Senioren 60+ Konstantin 
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 		

Mittwoch				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
08.15-09.15 Deep Work Andrea  		08.30-09.30 Entspannungskurs Nicole  		
		10.30-11.30 WSG** Uschi 	10.00-11.00 Hocker 70+ Margot  	
16.30-17.30 Bodyworkout Maren 		16.30-17.30 WSG** Uschi 		
17.30-18.30 Bodyworkout Jenny 		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 Yin Yoga Dani  		

Donnerstag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
	07.30-08.30 Functional Angie 			
	08.30-09.30 Frauen 60+ Rosi 	08.30-09.30 Stabilisation Maren  	09.00-10.00 Frauen 60+ Corinna  	
10.00-11.00 Bodyworkout Edeltraut 		10.00-11.30 Yoga Birgit  	10.00-11.00 Energy Dance Corinna  	
11.15-12.00 Cycling Low* Edeltraut  				
		12.15-13.15 Rücken-Fit 		
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  	18.00-19.00 Senioren 60+ Hubertus 	
	19.30-20.30 Langhantel* Maren 	19.00-20.00 WSG** Ulrike 		
		20.00-21.30 Yoga Susanne  		



Freitag

Gym.-Raum Halle Dachstudio Echternstraße Rote Wiese

		<p>08.30-09.30 Yogilates Dani</p> 		<p>09.00-10.00 Senioren 60+ Andrea</p> 
		<p>09.30-10.30 Pilates mit Baby Dani</p> 	<p>09.30-10.30 Gymnastik für Starke Rika</p> 	
		<p>10.30-11.30 Fit-Mit mit Baby Dani</p> 	<p>10.30-11.30 Frauen 60+ Rika</p> 	
<p>10.30-11.30 Bodyworkout Maren</p> 				
		<p>17.00-18.00 Stabilisation Rika</p> 		
<p>18.00-19.00 BBP Rika</p> 		<p>18.00-19.30 Yoga Susanne</p> 		

Sonntag

Gym.-Raum Echternstraße Dachstudio

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

 **Koordination**

 **Entspannung**

 **Beweglichkeit**

 **Kraft**

 **Herz-Kreislauf**


leicht mittel schwer

 **Kurs mit Baby**
bis 12 Monate

* **mit Voranmeldung**

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