

Sportangebot Osterferien 2019

08.04. 14.04.2019

Montag, 08.04.	Dienstag, 09.04.	Mittwoch, 10.04.	Donnerstag, 11.04.	Freitag, 12.04.
09.00 - 10.00 (geschl. Gruppe) Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg Erdgeschoß	8.30 - 9.30 WS Gym Katrin Pope Studiosraum	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Sültenweg Erdgeschoß	08.30 - 09.30 WS-Gym. Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Studiosraum Maike Krüger
09.00 - 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg Obergeschoß	9.30 - 10.30 WS Gym Katrin Pope Studiosraum	10.00 - 11.00 Reha Hocker Gym Maike Krüger Studiosraum	9.00 - 10.00 Damenfitness 65+ Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß	9.00 - 10.00 Zumba Sültenweg Alex Baden
10.00 - 11.00 Rücken Fit Angela Haase Sültenweg Obergeschoß	10.30 - 11.30 Senioren Integration Katrin Pope Studiosraum	10.15 - 11.00 Vital Gymnastik* Sabine Knochenhauer Sültenweg Erdgeschoß	9.00 - 10.00 Active & fit Gesa Kröowski Studiosraum	10.00 - 11.00 Gefäßtraining Studiosraum Maike Krüger
11.00 - 12.00 Pilates * Sonja Radke Sportzentrum Sültenweg	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg	10.30 - 12.00 Qi Gong Sültenweg Obergeschoß Hong Wang	09.30 - 10.30 WS-Gym. Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	17.00 - 18.00 Energy Dance Sültenweg Obergeschoß
11.00 - 12.00 Reha WS Gym Studiosraum	17.15 - 18.15 Reha WS Gym Studiosraum	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Maike Krüger Studiosraum	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym * Andrea Ahrweiler Sültenweg Erdgeschoß	18.00 - 19.00 Yoga sanft Studiosraum
11.00 - 12.00 Rücken Fit Angela Haase Sültenweg Obergeschoß	19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg	16.00 - 17.00 Hockergymnastik Renate Martens Sültenweg	10.45 - 11.45 Rücken Yoga * Andrea Ahrweiler Sültenweg Erdgeschoß	18.00 - 19.00 Pilates* Andrea Ahrweiler Sültenweg Obergeschoß
14.00 - 15.00 Reha WS Gym Renate Martens Sültenweg	20.00 - 21.00 Ballett Fit * Fee Müller Studiosraum	16.30 - 17.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	11.00 - 11.45 Reha WS-Gym. Studiosraum Angela Haase	
15.00 - 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg		17.30 - 18.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	11.45 - 12.30 Reha WS Gym Studiosraum Angela Haase	
15.00 - 16.00 Walking Angela Haase Waldfriedhof		18.00 - 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg	16.00 - 17.00 Reha WS Gym Studiosraum	
16.00 - 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg		18.30 - 19.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studiosraum	
16.30 - 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg Erdgeschoß	17.30 - 18.30 Nordic Walking Wilschenbruch Angela Haase	
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg		19.00 - 20.00 NIA* Kathrin Uhlig Sültenweg	17.30 - 18.30 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg	
18.00 - 19.00 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg		20.00 - 21.00 Yoga * Sonja Radtke Sültenweg		Samstag 13.04.
18.30 - 19.30 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Studiosraum		20.15- 21.15 Reha WS Gym Katrin Pope Studiosraum		10.00 - 11.00 Zumba Iris Regge Studiosraum
18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland Sültenweg				

Montag, 08.04.	Dienstag, 09.04.	Mittwoch, 10.04.	Donnerstag, 11.04.	Freitag, 12.04.
FORTSETZUNG VON BLATT 1				Sonntag 14.04.
19.00 - 20.00 Energy Dance Rücken * Amke Denecke Sültenweg				16.00 - 17.00 Fitness zirkel * Andrea Ahrweiler Vital Studio
20.00 - 21.00 Reha WS Gym Katrin Pope Sültenweg				17.00 - 18.00 Yoga * Amke Denecke Studioraum
20.00 - 22.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg				16.00 - 19.00 Damensauna *

*Diese Angebote gehören zu unserer FrauenFit Abteilung. Hier können nur Frauen teilnehmen.

Sportangebot Osterferien 2019

15.04. 21.04.2019

Montag, 15.04.	Dienstag, 16.04.	Mittwoch, 17.04.	Donnerstag, 18.04.	Freitag, 19.04.
9.00 - 10.00 Fit in die Woche Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	17.15 - 18.15 Reha WS Gym Studioraum	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	
9.00 - 10.00 (gesch.Gruppe) Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg Erdgeschoß	19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg	10:30 - 12:00 Qi Gong Sültenweg Erdgeschoß Hong Wang	9.00 - 10.00 Damenfitness 65+ Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß	
10.00 - 11.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum	20.00 - 21.00 Ballett Fit * Fee Müller Studioraum	10.00 - 11.00 Reha Hocker Gym Studioraum Maike Krüger	9.00 - 10.00 Active & fit Gesa Kröowski Studioraum	Karfreitag
10.00 - 11.00 Rücken Fit Sültenweg Obergeschoß Angela Haase		11.00 - 12.00 Reha WS Gym Maike Krüger Studioraum	9.30 - 10.30 WS Gymnastik Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	
11.00 - 12.00 Rücken Fit Sültenweg Obergeschoß Angela Haase		16.00 - 17.00 Hockergymnastik Renate Martens Sültenweg	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	
11.00 - 12.00 Reha WS Gym Studioraum		19.00 - 20.00 NIA * Kathrin Uhlig Sültenweg Obergeschoß	10.30 - 11.30 Rücken Yoga * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	
14.00 - 15.00 Reha WS Gym Renate Martens Sültenweg		18.00 - 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg	11.00 - 11.45 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	
15.00 - 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg Erdgeschoß	11.45 - 12.30 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	
15:00 - 16:00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase			16.00 - 17.00 Reha WS Gym Studioraum	
16.00 - 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg			17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studioraum	
16.30 - 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß			17.30 18.30 Nordic Walking Wilschenbruch Angela Haase	
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg Erdgeschoß			17.30 - 18.30 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg	
18.00-19.00 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg				
18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland Sültenweg				
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum				
19.00 - 20.00 Energy Dance Rücken * Amke Denecke Sültenweg Obergeschoß				

Sportangebot Osterferien 2019

20.00 - 22.00 Hip Hop Hussein Kerro, Sültenweg				
--	--	--	--	--

22.04. - 23.04.2019

Montag, 22.04.	Dienstag, 23.04.	Mittwoch, 24.04.	Donnerstag, 25.04.	Freitag, 26.04.
	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg	Schulstart Das normale Programm beginnt wieder :-)		
Ostermontag	12.00 - 18.00 VIVA DANCE SÜLTENWEG GANZES HAUS			
	17.15 - 18.15 Reha WS Gym Studioraum			
	18.30 - 19.45 Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg			
	19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg			
	20.00 - 21.00 Ballett Fit * Fee Müller Studioraum			

*Diese Angebote gehören zu unserer FrauenFit Abteilung. Hier können nur Frauen teilnehmen.