

## Sportangebot Osterferien 2019

**08.04. 14.04.2019**

<b>Montag, 08.04.</b>	<b>Dienstag, 09.04.</b>	<b>Mittwoch, 10.04.</b>	<b>Donnerstag, 11.04.</b>	<b>Freitag, 12.04.</b>
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	10.15 - 11.15 Reha WS Gym 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	10.00 - 11.00 Gefäßtraining Studiosraum Maike Krüger
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	17.00 - 18.00 Energy Dance * Sültenweg Obergeschoß
11.00 - 12.00 Rücken Fit Angela Haase Sültenweg Obergeschoß	19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg	16.30 - 17.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	10.45 - 11.45 Rücken Yoga * Andrea Ahrweiler Sültenweg Erdgeschoß	18.00 - 19.00 Pilates* Andrea Ahrweiler Sültenweg Obergeschoß
15.00 - 16.00 Walking Angela Haase Waldfriedhof		17.30 - 18.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	11:00 - 11:45 Reha WS-Gym. Studiosraum Angela Haase	18.00 - 19.00 Yoga sanft Studiosraum
16.30 - 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß		18.30 - 19.30 Reha WS Gym Regina Schröder Studiosraum	11.45 - 12.30 Reha WS Gym Studiosraum Angela Haase	
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg		19.00 - 20.00 NIA* Kathrin Uhlig Sültenweg	17.30 - 18.30 Nordic Walking Wilschenbruch Angela Haase	
18.00 - 19.00 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg Erdgeschoß	16.00 - 17.00 Reha WS Gym Studiosraum	<b>Samstag 13.04.</b>
18.30 - 19.30 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Studiosraum		20.00 - 21.00 Yoga * Sonja Radtke Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studiosraum	10.00 - 11.00 Zumba Iris Regge Studiosraum
18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland Sültenweg		20.15 - 21.15 Reha WS Gym Katrin Pope Sültenweg Obergeschoß	17.30 - 18.30 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg	<b>Sonntag 14.04.</b>
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 Studiosraum
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**

<b>Montag, 15.04.</b>	<b>Dienstag, 16.04.</b>	<b>Mittwoch, 17.04.</b>	<b>Donnerstag, 18.04.</b>	<b>Freitag, 19.04.</b>
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		10.00 - 11.00 Reha Hocker Gym Studioraum Maike Krüger	9.00 - 10.00 Active & fit Gesa Kröowski Studioraum	<b>Karfreitag</b>
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		19.00 - 20.00 NIA * Kathrin Uhlig Sültenweg Obergeschoß	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	
15:00 - 16:00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg Erdgeschoß	10.30 - 11.30 Rücken Yoga * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	
16.30 - 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg Erdgeschoß			11.00 - 11.45 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg Erdgeschoß			11.45 - 12.30 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	
18.00-19.00 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg			16.00 - 17.00 Reha WS Gym Studioraum	
18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland Sültenweg			17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studioraum	
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum			17.30 18.30 Nordic Walking Wilschenbruch Angela Haase	
19.00 - 20.00 Energy Dance Rücken * Amke Denecke Sültenweg Obergeschoß			18.00 - 19.00 Flow Yoga * Okka Hippen Sültenweg	
20.00 - 22.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg				

**22.04. - 23.04.2019**

<b>Montag, 22.04.</b>	<b>Dienstag, 23.04.</b>	<b>Mittwoch, 24.04.</b>	<b>Donnerstag, 25.04.</b>	<b>Freitag, 26.04.</b>
	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			

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