

27.06. - 01.07.2018



Montag,	Dienstag,	Mittwoch,	Donnerstag, 28.06.	Freitag, 29.06.
			8.30 - 9.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 Zumba Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
			9.00 - 10.00 BBRP Gesa Kröowski Studioraum	9.00 - 10.00 Indian Balance ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg
			10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	9.15 - 10.15 Gefäßtraining Studioraum Maike Krüger
			9.30 - 10.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Deep Work Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
			10.45 - 11.45 Rücken Yoga ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Pilates ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg
			11.00 - 12.00 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	10.15 - 11.15 Reha Gymnastik Studioraum Maike Krüger
			12.00 - 13.00 Reha WS Gym Studioraum Angela Haase	11.15 - 12.15 Reha Gymnastik Studioraum Maike Krüger
			17.00 - 18.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studioraum	16.00 - 17.00 Bodystyling Brita Meißner Studioraum
			18.00 - 19.00 Step Mix Karen Johannsen Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
			19.00 - 20.00 Tabata Studioraum Patrick Hotau	18.00 - 19.00 Pilates ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg
			20.00 - 21.30 Tanzkreis Anja Liebelt Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Power Yoga Studioraum Andrea Griebel
				19.15 - 20.45 FFA Studioraum
			Sonntag, 01.07.	Samstag, 30.6.
			12.45 - 15.00 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 10.00 Lafoptimierung Terrasse Vital Andrea Griebel
			16.00 - 17.00 Fitnesszirkel ** Andrea Ahrweiler Vital Studio	11.00 - 12.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg
			17.00 - 18.00 YOGA ** Amke Denecke Studioraum	18.30 - 22.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg

02.07. - 08.07.2018



Montag, 02.07.	Dienstag, 03.07.	Mittwoch, 04.07.	Donnerstag, 05.07.	Freitag, 06.07.
9.00 - 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Katrín Pope Studioraum	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 Zumba Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
9.00 - 10.00 Functional Fitness Circle Nicola Schröter Studioraum	9.15 - 10.15 Vital Gymnastik ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	10.45 - 11.45 Reha WS Gym Maike Krüger Studioraum	9.00 - 10.00 BBRP Alexandra Baden Studioraum	9.00 - 10.00 Indian Balance ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg
10.00 - 11.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	9.30 - 10.30 WS Gym Katrín Pope Studioraum	16.00 - 17.00 Workout Mix Alexandra Baden Studioraum	9.30 - 10.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	9.15 - 10.15 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
10.00 - 11.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum	10.00 - 11.00 Rücken Fit ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	17.45 - 19.45 2 Gruppen Herzsport TH Kreideberg Alexandra Baden	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Deep Work Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
10.15 - 11.00 Vital Gymnastik ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Complete Body Workout Gesa Kröowski Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum	10.45 - 11.45 Rücken Yoga ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Pilates ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg
11.00 - 12.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	10.30 - 11.30 Senioren Integration Katrín Pope Studioraum	17.00 - 19.00 Bauchtanz Roswitha Weiß Sportzentrum Sültenweg	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Angela Haase Studioraum	10.15 - 11.15 Reha Gymnastik Maike Krüger Studioraum
11.00 - 12.00 Pilates ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg	16.15 - 17.15 Reha WS Gym Stefan Wissinger Studioraum	18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum	12.00 - 13.00 Reha WS Gym Angela Haase Studioraum	11.15 - 12.15 Reha Gymnastik Maike Krüger Studioraum
15.00 - 16.00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase	17.15 - 18.15 Reha Walking Andrea Griebel Terrasse Vital	18.00 - 19.00 Zumba Brigitte Kerkmann Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studioraum Andrea Griebel	17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
17.30 - 19.00 Tanztraining Studioraum	18.30 - 19.30 Yogalates ** Sonja Radke Studioraum	19.15 - 20.15 Zumba Brigitte Kerkmann Studioraum	17.30 - 18.30 Nordic Walking GRILLABEND	18.00 - 19.00 Power Yoga Andrea Griebel Studioraum
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Gesa Kröowski Sportzentrum Sültenweg	18.30 - 19.30 Body Workout Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Pilates meets Yoga Studioraum Birgit Schalling	18.00 - 19.00 Pilates ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		19.00 - 20.00 NIA ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	20.00 - 21.30 Tanzen - geschlossene Gruppe - Sportzentrum Sültenweg	19.15 - 20.45 Filipino Fighting Arts Studioraum
18.45 - 19.45 Bodystyling Gesa Kröowski Sportzentrum Sültenweg		19.45 - 20.45 Yoga ** Sonja Radke Seminarraum		
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum		20.15 - 21.15 Reha WS Gym Katrín Pope Sportzentrum Sültenweg		
19.00 - 20.00 Zumba Cindy Wolske Sportzentrum Sültenweg			Sonntag, 08.07.	Samstag, 07.07.
19.00 - 20.00 Energy Dance ** Amke Denecke Sportzentrum Sültenweg			12.45 - 15.00 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg	11.00 - 12.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg
20.00 - 21.00 Reha WS Gym Katrín Pope Sportzentrum Sültenweg			16.00 - 17.00 Fitnesszirkel ** Andrea Ahrweiler Vital Studio	18.30 - 22.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg

09.07.2018 - 15.07.2018



Montag, 09.07.	Dienstag, 10.07.	Mittwoch, 11.07.	Donnerstag, 12.07.	Freitag, 13.07.
9.00 - 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Katrjn Pope Studierraum	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 Zumba Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
9.00 - 10.00 Functional Fitness Circle Nicola Schröter Studierraum	9.30 - 10.30 WS Gym Katrjn Pope Studierraum	10.45 - 11.45 Reha WS Gym Maike Krüger Studierraum	9.00 - 10.00 BBRP Alexandra Baden Studierraum	9.15 - 10.15 Gefäßtraining Maike Krüger Studierraum
10.00 - 11.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	10.30 - 11.30 Senioren Integration Katrjn Pope Studierraum	16.00 - 17.00 Workout Mix Alexandra Baden Studierraum	9.30 - 10.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Deep Work Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
10.15 - 11.00 Vital Gym ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg	18.30 - 19.30 Yogalates ** Sonja Radke Studierraum	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studierraum	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	10.15 - 11.15 Reha WS Gym Maike Krüger Studierraum
10.00 - 11.00 Pilates Birgit Schalling Studierraum		17.45 - 19.45 2 Gruppen Herzsport TH Kreideberg Alexandra Baden	10.45 - 11.45 Rücken Yoga ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	11.15 - 12.15 Stabilisationsgruppe Maike Krüger Studierraum
11.00 - 12.00 Pilates ** Nicola Schröter Sportzentrum Sültenweg		18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studierraum	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Angela Haase Studierraum	17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
11.00 - 12.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg		18.00 - 19.00 Zumba Brigitte Kerkmann Sportzentrum Sültenweg	12.00 - 13.00 Reha WS Gym Angela Haase Studierraum	18.00 - 19.00 Pilates ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg
15.00 - 16.00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase		19.00 - 20.00 NIA ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	17.30 - 18.30 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	18.00 - 19.00 Power Yoga Wiebke Ohlhoff Studierraum
17.30 - 19.00 Tanzkreis Sportzentrum Sültenweg		19.15 - 20.15 Zumba Brigitte Kerkmann Studierraum	18.00 - 19.00 Pilates meets Yoga Birgit Schalling Studierraum	19.15 - 20.45 Filipino Fighting Arts Studierraum
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg	20.00 - 21.30 Tanzkreis Anja Liebelt Sportzentrum Sültenweg	
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studierraum		19.45 - 20.45 Yoga ** Sonja Radke Seminarraum		
19.00 - 20.00 Zumba Cindy Wolske Sportzentrum Sültenweg		20.15 - 21.15 Reha WS Gym Katrjn Pope Seminarraum		
20.00 - 21.00 Reha WS Gym Katrjn Pope Sportzentrum Sültenweg		20.15 - 21.15 Cross Training Rainhard Schreiber Studierraum	Sonntag, 15.7.	Samstag, 14.7.
			12.45 - 15.00 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg	11.00 - 12.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg
			16.00 - 17.00 Fitnesszirkel ** Andrea Ahrweiler Vital Studio	18.30 - 22.30 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg

* = Zumba Probe für den Auftritt in Bad Bevensen - geschlossene Gruppe



16.07.2018 - 22.07.2018

Montag, 16.07.	Dienstag, 17.07.	Mittwoch, 18.07.	Donnerstag, 19.07.	Freitag, 20.07.
9.00 - 10.00 Tanz für Damen 60+ Mira Rommel Sportzentrum Sültenweg	9.15 - 10.00 Vital Gymnastik ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	10.15 - 11.15 Frauen Vital Gym ** Sabine Knochenhauer Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
9.00 - 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 11.00 Rücken Fit ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg	9.30 - 10.30 WS Gym Angela Haase Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Power Yoga Wiebke Ohlhoff Studioraum
10.00 - 11.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum	18.30 - 19.30 Body Workout Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Zumba Cindy Wolske Sportzentrum Sültenweg	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Pilates ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg
10.00 - 11.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg		17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum	10.45 - 11.45 Rücken Yoga ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg	19.15 - 20.45 Filipino Fighting Arts Studioraum
11.00 - 12.00 Rücken Fit Angela Haase Sportzentrum Sültenweg		17.45 - 19.45 2 Gruppen Herzsport TH Kreideberg Angela Haase	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Angela Haase Studioraum	
15.00 - 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum	12.00 - 13.00 Reha WS Gym Angela Haase Studioraum	
17.30 - 19.00 Tanztraining Sportzentrum Sültenweg		18.00 - 19.00 Zumba * Cindy Wolske Sportzentrum Sültenweg	17.30 - 18.30 Walking Angela Haase Wilschenbruch	
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Pilates meets Yoga Birgit Schalling Studioraum	Sonntag, 22.7.
19.00 - 20.00 Zumba Cindy Wolske Sportzentrum Sültenweg		19.00 - 20.00 NIA ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg		16.00 - 17.00 Fitnesszirkel ** Andrea Ahrwiler Vital Studio
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studioraum		20.15 - 21.15 Cross Training Reinhard Schreiber Studioraum		
19.00 - 20.00 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Sportzentrum Sültenweg				

* = Zumba Probe für den Auftritt in Bad Bevensen - geschlossene Gruppe

23.07.2018 - 29.07.2018



Montag, 23.07.	Dienstag, 24.07.	Mittwoch, 25.07.	Donnerstag, 26.07.	Freitag, 27.07.
9.00 - 10.00 Tanz für Damen 60+ Mira Rommel Sportzentrum Sültenweg	9.15 - 10.00 Vital Gym ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 BBRP Gesa Kröowski Studiauraum	9.00 - 10.00 Zumba Gesa Kröowski Sportzentrum Sültenweg
9.00 - 10.00 Complete Body workout Gesa Kröowski Studiauraum	10.00 - 11.00 Rücken Fit ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	10.15 - 11.15 Frauen Vital Gym ** Sabine Knochenhauer Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	10.00 - 11.00 Complete Body Workout Gesa Kröowski Sportzentrum Sültenweg
10.00 - 11.00 Pilates Birgit Schalling Studiauraum	16.15 - 17.15 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg	17.30 - 18.30 Nordic Walking Diethard Engelhardt Wilschenbruch	17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
15.00 - 16.00 Nordic Walking Diethard Engelhardt Waldfriedhof	17.15 - 18.15 Walking Andrea Griebel Vital Terrasse	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studiauraum	18.00 - 19.00 Pilates meets Yoga Birgit Schalling Studiauraum	18.00 - 19.00 Power Yoga Andrea Griebel Studiauraum
17.00 - 18.00 Fit durchs Jahr Patrick Hotau Studiauraum	18.30 - 19.30 Body Workout Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	17.45 - 19.45 2 Gruppen Herzsport Sabine Knochenhauer Turnhalle Kreideberg	19.00 - 20.00 Tabata Patrick Hotau Studiauraum	19.15 - 20.45 Filipino Fighting Arts Oliver / Dennis Studiauraum
17.45 - 18.45 Cardio Step Angéla Ruland Sportzentrum Sültenweg	19.00 - 20.00 Body Power & Core Patrick Hotau Studiauraum	18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studiauraum		Samstag, 28.07.
18.00 - 19.00 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Studiauraum		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg		8.30 - 10.00 Lauftraining Terrasse Vital Andrea Griebel
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		20.15 - 21.15 Cross Training Reinhard Schreiber Studiauraum		
19.00 - 20.15 Step Birte Dreyer Sportzentrum Sültenweg				
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studiauraum				



30.07.2017 - 05.08.2018

Montag, 30.07.	Dienstag, 31.07.	Mittwoch, 01.08.	Donnerstag, 02.08.	Freitag, 03.08.
9.00 - 10.00 Tanz für Damen 60+ Mira Rommel Sportzentrum Sültenweg	9.15 - 10.00 Frauen Vital Gym ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Sportzentrum Sültenweg	9.00 - 10.00 BBRP Alexandra Baden Studiauraum	9.00 - 10.00 Zumba Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
9.00 - 10.00 Functional Circuit Alexandra Baden Studiauraum	10.00 - 11.00 Rücken Fit ** Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	10.15 - 11.15 Frauen Vital Gym ** Sabine Knochenhauer Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	9.15 - 10.15 Gefäßtraining Maike Krüger Studiauraum
11.00 - 12.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	16.15 - 17.15 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg	17.30 - 18.30 Walking Diethard Engelhardt Wilschenbruch	10.00 - 11.00 Deep Work Alexandra Baden Sportzentrum Sültenweg
12.00 - 13.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studiauraum	17.15 - 18.15 Walking Andrea Griebel Terrasse Vital	10.45 - 11.45 Reha WS Gym Maike Krüger Studiauraum	19.00 - 20.00 Tabata Patrick Hotau Studiauraum	10.15 - 11.15 Reha WS Gym Maike Krüger Studiauraum
15.00 - 16.00 Walking Diethard Engelhardt Waldfriedhof	18.30 - 19.30 Body Workout Claudia Fischer Sportzentrum Sültenweg	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studiauraum	18.00 - 19.00 Step Mix Karen Johannsen Sportzentrum Sültenweg	11.15 - 12.15 Reha WS Gym Maike Krüger Studiauraum
17.00 - 18.00 Fit durchs Jahr Patrick Hotau Studiauraum	19.00 - 20.00 Body Power & Core Patrick Hotau Studiauraum	17.00 - 19.00 Bauchtanz Rosi Weiß Sportzentrum Sültenweg		17.00 - 18.00 Energy Dance Sportzentrum Sültenweg
17.45 - 18.45 Latino Step Choreo Angéla Ruland Sportzentrum Sültenweg		17:45 - 19.45 Herzsport Alexandra Baden Turnhalle Kreideberg		18.00 - 19.00 Power Yoga Andrea Griebel Studiauraum
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studiauraum		19.15 - 20.45 Filipino Fighting Arts Studiauraum
18.30 - 19.30 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Studiauraum		18.00 - 19.00 Bodystyling Karen Johannsen Sportzentrum Sültenweg		Samstag, 4.8.
		19.00 - 20.15 Step Birte Dreyer Sportzentrum Sültenweg		
		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg		8.30 - 10.00 Lauftraining Andrea Griebel Terrasse Vital
		20.15 - 21.15 Crosstraining Reinhard Schreiber Studiauraum		

06.08.2018 - 08.08.2018



Montag, 06.08.	Dienstag, 07.08.	Mittwoch, 08.08.	Donnerstag, 09.08.	Freitag, 10.08.
9.00 - 10.00 Tanz für Damen 60+ Mira Rommel Sportzentrum Sültenweg	8.30 - 9.30 WS Gym Katrin Pope Studioraum	9.00 - 10.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Sportzentrum Sültenweg	Schulstart	
9.00 - 10.00 Functional Circuit Alexandra Baden Studioraum	9.30 - 10.30 WS Gym Katrin Pope Studioraum	10.15 - 11.15 Frauen Vital Gym ** Sabine Knochenhauer Sportzentrum Sültenweg		
11.00 - 12.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studioraum	10.30 - 11.30 Senioren Integration Katrin Pope Studioraum	10.30 - 12.00 Qi Gong Hong Wang Sportzentrum Sültenweg		
12.00 - 13.00 Reha WS Gym Andrea Griebel Studioraum	17.15 - 18.15 Reha Walking Andrea Griebel Terrasse Vital	10.45 - 11.45 Reha WS Gym Maike Krüger Studioraum		
14.00 - 15.00 Reha WS Gym Renate Martens Sportzentrum Sültenweg	18.00 - 19.00 Zumba Alexandra Baden Studioraum	16.00 - 17.00 Hocker Gymnastik Renate Martens Sportzentrum Sültenweg		
15.00 - 16.00 Walking Diethard Engelhardt Waldfriedhof	19.00 - 20.00 Body Power & Core Patrick Hotau Studioraum	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum		
15.00 - 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sportzentrum Sültenweg		17.00 - 19.00 Bauchtanz Roswitha Weiß Sportzentrum Sültenweg		
16.00 - 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sportzentrum Sültenweg		17.45 - 19.45 2 Gruppen Herzsport TH Kreideberg Alexandra Baden		
17.00 - 18.00 Fit durchs Jahr Patrick Hotau Studioraum		18.00 - 19.00 Reha WS Gym Regina Schröder Studioraum		
17.45 - 18.45 Bodystyling Angéla Ruland Sportzentrum Sültenweg		18.00 - 19.00 Bodystyling Karen Johannsen Sportzentrum Sültenweg		
18.00 - 19.00 Yoga ** Okka Hippen Sportzentrum Sültenweg		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sportzentrum Sültenweg		
18.30 - 19.30 Rücken Fit Sabine Knochenhauer Studioraum		19.00 - 20.00 NIA ** Andrea Ahrweiler Sportzentrum Sültenweg		
19.00 - 20.15 Step Birte Dreyer Sportzentrum Sültenweg		20.15 - 21.15 Crosstraining Reinahrd Schreiber Studioraum		
20.00 - 21.00 Reha WS Gym Katrin Pope Sportzentrum Sültenweg		20.15 - 21.15 Reha WS Gym Katrin Pope Sportzentrum Sültenweg		

Die mit "***" gekennzeichneten Sportangebote sind ausschließlich Angebote für Frauen und gehören zur Abteilung "Frauen Fit"

In den Ferien können wir leider keine Kinderbetreuung anbieten!