

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss
09:00 - 10:00 <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	09:00 - 10:00 <u>Tanz für Damen 65+</u> Claudia Fischer	09.15-10.00 <u>Vital-Gym</u> Claudia Fischer		09:00 - 10:00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	10.15 - 11.00 <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	08:30 - 09:30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	09:00 - 10:00 <u>Damenfitness 65+</u> Nicole Ammann	09.00 - 10.00 <u>Indian Balance</u> Nicola Schröter	09:00 - 10:00 <u>Zumba *</u> Alexandra Baden
10:00 - 11:00 <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	10.15 - 11.00 <u>Body Workout</u> Nicola Schröter	10.00-11.00 <u>Rückenfit</u> Claudia Fischer		10:30 - 12:00 <u>Qi Gong *</u> Hong Wang		9:30 - 10:30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	10.00 - 10.45 <u>Frauen Vital Gym</u> Andrea Ahrweiler	10.00 - 11.00 <u>Pilates</u> Nicola Schröter	10:00 - 11:00 <u>Deep Work *</u> Alexandra Baden
11:00 - 12:00 <u>Rücken Fit</u> Angela Haase	11.00 - 12.00 <u>Pilates</u> Nicola Schröter					10.45-11.45 <u>Reha-WS Gym</u> Nicole Ammann	10.45 - 11.45 <u>Rücken Yoga</u> Andrea Ahrweiler		
14:00-15:00 <u>Reha- WS</u> Renate Martens									
15:00 - 16:00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens			15:30 - 16:30 <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik						
16:00 - 17:00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens	16:30 - 17:30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	16:00 - 17:00 <u>New Vivas</u> Birte Dreyer	16:45 - 17:45 <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik		16:00 - 17:00 <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert	16:30 - 17:30 <u>Viva-Kids Lev. 1</u> (mit Warteliste) Sarah Emmel	17:00 - 18:00 <u>Hip Hop for Girls</u> 11 - 12 Jahre Gesa Wilkens		16:30 - <u>Flamenco ***</u>
	17:45 - 18:45 <u>Cardio Step Workout *</u> Angéla Ruland	17:00 - 18:30 <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer	18:00-19.00 <u>Workout</u> Sylvia Schulz	16:00-17:00 <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens	17:00 - 19:00 <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß	17:30 - 18:30 <u>Viva-Kids Lev. 2</u> (mit Warteliste) Sarah Emmel	18:00 - 19:00 <u>Step Mix *</u> Karen Johannsen	17:00 - 18:00 <u>Energy Dance *</u> Energy Dance Team	- 18:00 <u>Flamenco ***</u>
18.00 - 19.00 <u>Yoga</u> Okka Hippen	18:45 - 19:45 <u>Bodystyling *</u> Angéla Ruland	18:30 - 19:45 <u>Step Aerobic *</u> Birte Dreyer	19:00 - 20:00 <u>Hip Hop for girls</u> 14- 16 Jahre Gesa Wilkens	18:00 - 19:00 <u>Bodystyling*</u> Karen Johannsen	17:00 - 19:00 <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß	18:30 - 19:30 <u>Viva-Teens</u> (11 - 14 J.) Sarah Emmel	19:00 - 20:00 <u>Zumba*</u> Iris Regge	18.00 - 19.00 <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	18:00 - <u>Flamenco ***</u>
19.00 - 20.00 <u>Energy Dance Rücken</u> Amke Denecke	20.00 - 22.00 <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro (Fortgeschrittene)			19.00 - 20.00 <u>NIA</u> Andrea Ahrweiler	19.00 - 21.00 <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro	19.30 - 20.30 <u>Qi Gong</u> Maren Scheible			18:00 - <u>Flamenco ***</u>
20.00-21.00 <u>Reha WS-Gymnastik</u> Katrin Pope				20:15 - 21:15 <u>Reha-WS</u> Katrin Pope					- 21:30 <u>Flamenco ***</u>