


Workshops Borkener Str. 61

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
		8.00 – 9.30 <u>Wohlfühlgym. F. Frauen</u> 1410-1 1.7. Petra Wiche		
9.30 – 11.00 <u>Babymassage</u> 1413-1 / -2 Kurs 1: 6.7. Kurs 2: 13.7. Nicola Küper	9.30 – 11.00 <u>Babymassage</u> 1413-1 / -2 Kurs 1: 7.7. Kurs 2: 14.7. Nicola Küper	9.45 – 11.15 <u>Progressive Muskelentspannung</u> <u>nach Jacobson</u> 1412-1 1.7. Petra Wiche	14.00 – 15.30 <u>Wohlfühlgym f. Frauen</u> 1410-2 2.7. Petra Wiche	9.00 – 10.00 <u>Brainfitness</u> 1419-1 3.7., 10.7., 17.7. Alexandra Wegener
		11.30 – 13.00 <u>Mobilitätstraining</u> 1412-1 1.7. Petra Wiche	15.45 - 17.15 <u>Mobilitätstraining</u> 1412-2 2.7. Petra Wiche	
14.30 – 16.00 (tägl.) <u>Starke Spiele – starke Mädchen</u> <u>(11-13 J.)</u> 1414-1 3. – 7.8. Ulla Peters-Stahl			17.00 – 18.00 <u>Fitness für Mädchen ab 13 J.</u> 1421-1 9.7., 16.7., 23.7., 30.7., 6.8. Verena Kreikenberg	
19.00 – 20.00 <u>Koordinationstraining</u> 1431-1 6.7., 13.7. Sandra Bertels	19.15 – 20.15 <u>BOP</u> 1430-1 7.7., 14.7., 21.7., 28.7., 4.8., 11.8. Charlotte Messing		17.30 – 19.00 <u>Progressive Muskelentspannung</u> <u>nach Jacobson</u> 1412-2 2.7. Petra Wiche	
20.00 – 21.00 <u>Koordinationstraining f.</u> <u>Sportler</u> 1431-2 Sandra Bertels	20.30 – 21.30 <u>Stretch & Mobility</u> 1415-1 28.7., 4.8., 11.8. Heike Niehenke	17.00 – 18.00 <u>Yoga f. SchulanfängerInnen</u> 1271-1 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7., 5.8. Siggie Wassing	19.15 – 20.15 <u>Faszientraining</u> 1420-1 2.7., 9.7. 23.7. 30.7. 6.8. Sonja Bröckerhoff	
			20.30 – 21.30 <u>Fitness f. junge Mütter</u> 1418-1 2.7., 9.7., 23.7., 6.8. Sonja Bröckerhoff	