

## DJK SPORT-Werkstatt - Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit in die Woche 1246-2 08:30 - 09:30 # Jutta Nielsen		Body Fitness 0217-2 08:30 - 09:30 # Melanie Rettig		
Fit for fun - für Frauen 0251-1 09:30 - 10:30 # Jutta Nielsen	Bodystyling 0258-1 09:30 - 10:30 # Alexandra Wegener	Schulter & Rücken Fit 1220-2 09:30 - 10:30 Melanie Rettig	Cardio und Workout 0222-1 09:30 - 10:30 # Melanie Rettig	Fit Mix intensiv 1242-2 09:30 - 10:30 # Jutta Nielsen
Pilates 0257-1 10:30 - 11:30 # Flor Schüler	Bewegt älter werden 0241-1 10:30 - 11:30 # Alexandra Wegener		BOP 0220-1 10:30 - 11:30 # Melanie Rettig	
Reha Lungensport R084 11:30 - 12:30 Ulla Peters-Stahl	Reha Lungensport R083 11:30 - 12:30 Alexandra Wegener			
				Sport nach Brustkrebs R021 15:30 - 16:30 Johanna Böyer
	Sport nach Brustkrebs R020 16:30 - 17:30 Andrea Averagesch		Reha Lungensport R082 16:30 - 17:30 Ulla Peters-Stahl	Bodyweight 0254-2 16:30 - 17:30 # Johanna Böyer
Fit ab 65 0240-1 18:00 - 19:00 # Ulla Peters-Stahl	Core & More 0247-1 17:30 - 18:30 # Jutta Nielsen	Step Intervall 0212-1 17:30 - 18:30 # Jutta Nielsen	Reha Orthopädie R071 17:30 - 18:30 Ulla Peters-Stahl	Power Fitness 0216-1 17:30 - 18:30 # Melanie Rettig
Wirbelsäulengymn. 0221-2 19:00 - 20:00 # Ulla Peters-Stahl	Thay Bo 0231-1 18:30 - 19:30 # Jutta Nielsen	Jumping Fitness 0232-2 18:30 - 19:30 # Jutta Nielsen	Jump Fit 1255-2 18:30 - 19:30 # Ulla Peters-Stahl	Body Fitness 0217-1 18:30 - 19:30 # Melanie Rettig
Fitnessgymnastik 0213-1 20:00 - 21:00 # Heike Niehenke	Fitnessgymnastik 0213-2 19:30 - 20:30 # Melanie Rettig	Pilates für Anfänger 1257-1 19:30 - 20:30 # Merle Sudeck	Indoor Cycling 1224-20 19:45 - 20:45 Thomas Naber	
Jumping Fitness 0232-1 21:00 - 22:00 # Heike Niehenke	Wirbelsäulengymn. 0221-3 20:30 - 21:30 # Melanie Rettig	Wirbelsäulengymn. 0221-1 20:30 - 21:30 # Ulla Peters-Stahl		

# = offene Angebote, Teilnahme für Studio- und Kurs-Dauermitglieder möglich