

DJK SPORT-Werkstatt - Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		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		
	Bewegt älter werden 0241-1 10:30 - 11:30 # Alexandra Wegener		Cardio und Workout 0222-1 09:30 - 10:30 # Melanie Rettig	
Reha Lungensport R084 11:30 - 12:30 Ulla Peters-Stahl	Reha Lungensport R083 11:30 - 12:30 Alexandra Wegener			
			BOP 0220-1 10:30 - 11:30 # Melanie Rettig	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
Reha Orthopädie für Kinder R067 17:00 - 18:00 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
Fit ab 65 0240-1 18:00 - 19:00 # Ulla Peters-Stahl	Thay Bo 0231-1 18:30 - 19:30 # Jutta Nielsen		Jump Fit 1255-1 18:30 - 19:30 # Ulla Peters-Stahl	Body Fitness 0217-1 18:30 - 19:30 # Melanie Rettig
Wirbelsäulengymn. 0221-2 19:00 - 20:00 # Ulla Peters-Stahl	Fitnessgymnastik 0213-2 19:30 - 20:30 # Melanie Rettig			
Fitnessgymnastik 0213-1 20:00 - 21:00 # 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