

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 09:00 - 10:00 # Jutta Nielsen	Bodystyling 0258-1 09:30 - 10:30 # Alexandra Wegener	Schulter & Rücken Fit 1220-2 09:30 - 10:30 Melanie Rettig		
Pilates 0257-1 10:30 - 11:30 # Flor Schüler	Bewegt älter werden 0241-1 10:30 - 11:30 # Alexandra Wegener		Total Body Workout 0218-1 10:00 - 11:00 # Melanie Rettig	
Reha Lungensport R084 11:30 - 12:30 Ulla Peters-Stahl				
				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		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		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		
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