



mobile Gymnastikraum - Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Morgenfitness 0230-1 08:30 - 09:30 # Ulla Peters-Stahl		Beckenbodengym. 0250-1 08:30 - 09:30 # Flor Schüler	Wirbelsäulengym. 0221-4 08:30 - 09:30 # Andrea Aversch		
		MiA MiA1 09:30 - 10:30 (Pfarrheim) Alexandra Wegener	MiA MiA3 09:30 - 10:30 Monika Käuper			
Pilates 0257-1 10:30 - 11:30 # Flor Schüler		MiA MiA2 11:00 - 12:00 Alexandra Wegener	Reha Orthopädie R006 10:30 - 11:30 Jennifer Wiesmann	Reha Orthopädie R061 10:30 - 11:30 Alexandra Wegener		
				Reha Orthopädie R003 11:30 - 12:30 Alexandra Wegener	Reha MS R081 11:00 - 12:00 Alexandra Wegener	Zumba 1275-3 11:00 - 12:00 Inga Funkner
Reha Lungensport R098 12:30 - 13:30 Alexandra Wegener		Reha Parkinson R086 13:00 - 14:00 Alexandra Wegener		Reha Parkinson R087 12:30 - 13:30 Alexandra Wegener		
			Reha Orthopädie R063 15:30 - 16:30 Flor Schüler			
Reha Orthopädie R062 15:00 - 16:00 Andrea Aversch	Feldenkrais 1280-2 15:00 - 16:30 Daniela Nierychlo	Wirbelsäulengymn. 0221-5 16:30 - 17:30 # Ulla Peters-Stahl	Reha Orthopädie R048 17:00 - 18:00 Melanie Rettig	Yoga für Schulanfänger*innen 1271-1 17:00 - 18:00 Siggie Wassing		
Wirbelsäulengymn. 0221-6 16:00 - 17:00 # Andrea Aversch	Reha Orthopädie R070 17:45 - 18:45 Rita Heimann	Faszientraining 1256-1 18:30 - 19:30 Sonja Bröckerhoff	Reha Orthopädie R049 18:00 - 19:00 Melanie Rettig			
	Sanfte Fitness f. Frauen 1295-1 18:45 - 19:45 # Rita Heimann	Mollig & mobil 0242-1 19:30 - 20:30 Sonja Bröckerhoff	Reha Orthopädie R050 19:00 - 20:00 Melanie Rettig	Reha Orthopädie R068 19:30 - 20:30 Nicola Küper / Flor Schüler		
	Sanfte Fitness f. Frauen 1295-2 19:55 - 20:55 # Rita Heimann	Fitness für junge Mütter 1212-1 20:30 - 21:30 Sonja Bröckerhoff		Reha Orthopädie R092 20:30 - 21:15 Nicola Küper / Flor Schüler		

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