

mobile Gymnastikraum - Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung 1222-3 09:30 - 10:30 Sandra Bertels	Morgenfitness 0230-1 08:30 - 09:30 # Ulla Peters-Stahl	Eltern-Kind Turnen 1262-4 09:00 - 10:00 Heike Haverkämper	Beckenbodengym. 0250-1 08:30 - 09:30 # Flor Schüler	Wirbelsäulengym. 0221-4 08:30 - 09:30 # Andrea Aversch		
Babys in Bewegung 1222-4 10:30 - 11:30 Sandra Bertels		Eltern-Kind Turnen 1262-5 10:00 - 11:00 Heike Haverkämper	MIA MIA3 09:30 - 10:30 Monika Käuper			
		MIA MIA1 09:30 - 10:30 (Pfarrheim) Alexandra Wegener	Reha Orthopädie R006 10:30 - 11:30 Jennifer Wiesmann	Reha Orthopädie R061 10:30 - 11:30 Alexandra Wegener		
		MIA MIA2 11:00 - 12:00 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		
		Fit bis ins hohe Alter 1243-3 14:30 - 15:30 Merle Sudeck	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				
Wirbelsäulengymn. 0221-6 16:00 - 17:00 # Andrea Aversch		Faszientraining 1256-3 18:30 - 19:30 Sonja Bröckerhoff				
Reha Orthopädie R090 19:15 - 20:15 Charlotte Messing	Bodyweight-Training 1216-2 19:30 - 20:30 Heike Niehenke	Mollig & mobil 0242-1 19:30 - 20:30 Sonja Bröckerhoff		Reha Orthopädie R068 19:30 - 20:30 Nicola Küper / Flor Schüler		
	Stretch & Mobility 1219-2 20:30 - 21:30 Heike Niehenke	Fitness für junge Mütter 1212-3 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