



Fit in den Winter - 15.11.-12.12.21

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Zeit
08:30-09:00		Morgen Fitness Ulla Peters-Stahl	Body Fitness Melanie Rettig	Beckenbodengymnastik Flor Schüler			08:30-09:00
09:00-09:30	Fit for fun für Frauen Jutta Nielsen						
09:30-10:00			Bodystyling Alexandra Wegener	Schulter & Rücken Fit Melanie Rettig		Fit Mix intensiv Jutta Nielsen	
10:00-10:30					Total Body Workout Melanie Rettig		
10:30-11:00	Pilates Flor Schüler						
11:00-11:30						Zumba Inga Funkner	11:00-11:30
11:30-12:00							11:30-12:00
16:00-16:30	Wirbelsäulengymnastik ab 55 Andrea Aversch						16:00-16:30
16:30-17:00						Bodyweight Johanna Böyer	16:30-17:00
17:00-17:30							17:00-17:30
17:30-18:00		Core & More Jutta Nielsen	Indoor Cycling 17:45 - 18:45 Johanna Böyer				17:30-18:00
18:00-18:30	Fit ab 65 Ulla Peters-Stahl					Power Fitness Melanie Rettig	
18:30-19:00			Thay Bo Jutta Nielsen		Body Fitness Melanie Rettig		
19:00-19:30		Wirbelsäulengymnastik Ulla Peters-Stahl		Jump Fit Ulla Peters-Stahl			
19:30-20:00	Slingfitness Nadine Wenzel				Mollig & mobil Sonja Bröckerhoff	Pilates für Anfänger Merle Sudeck	
20:00-20:30			Bodyweight Training Heike Niehenke				
20:30-21:00			Fitness für junge Mütter Sonja Bröckerhoff	Wirbelsäulengymnastik Ulla Peters-Stahl			20:30-21:00
21:00-21:30	Jumping Fitness Heike Niehenke	Strech & Mobility Heike Niehenke					21:00-21:30
21:30-22:00							21:30-22:00
							