

### Kunstrasen groß

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken Aktiv 10:40 - 11:55 Maïke	Rücken Aktiv 8:45 - 10:00 Maïke	Qi Gong 9:45 - 10:55 Michaela	Fitness Gymn. 8:45 - 9:45 Manuela	Aktiv ü 70 10:00 - 11:00 Kerstin		
Hockersport 12:30 - 13:30 Reinhard	Rücken-Reha 10:00 - 11:00 Maïke	Qi Gong 11:00 - 12:15 Michaela	Rücken-Reha 11:00 - 12:00 Kerstin	Aktiv ü 60 11:05 - 12:05 Kerstin		
Rückenfitness 13:45 - 14:45 Reinhard		Dänisch 15:15 - 16:45 Laila, <i>online</i>		Dänisch 17:15 - 19:00 Laila, <i>online</i>		
Langhantel 20:00 - 21:00 Maïke						
Jedermann 20:00 - 21:00 SBR - Anja						

anderer Standort

### Kleinfeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Faszientraining 9:30 - 10:30 Maïke	Pilates 8:45 - 09:45 Kerstin	Fitness Gymnastik 8:45 - 9:45 Maïke	Reha H/K/R 11:00 - 12:00 Maïke	Nordic Walking 8:30 - 9:30 Haspa, Hinsbleek	Zumba 11:00 - 12:00 Anne	Kinderturnen 9:30 - 10:30 Maïke jeden 2. Sonntag
Aktiv ü 60 11:10 - 12:10 Rüdiger	Yoga 50+ 10:00 - 11:00 Birgit	Hatha Yoga 10:15 - 11:45 Caroline	Starker Rücken 12:15 - 13:15 Chris	Rücken-Fitness 9:00 - 10:00 Kerstin		Kinderturnen 10:30 - 11:30 Maïke jeden 2. Sonntag
Kinderturnen 3 - 5 Jahre 15:00 - 16:00 Maïke	Lungensport 11:00 - 12:00 Chris	Reha H/K/R 11:00 - 12:00 Chris	Kinderturnen 3 - 5 Jahre 15:00 - 16:00 Maïke	Personal Training 10:00 - 11:00 Maïke		
Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre 16:00 - 16:50 Maïke	Kreat. Kindertanz 4 - 6 Jahre 15:00 - 15:45 Martina	Sitzgymnastik 12:15 - 13:00 Chris	Kindertanz 3 - 4 Jahre 15:00 - 15:45 Martina	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre 14.00 - 15:00 Maïke		
JMD 8 - 11 Jahre 16:15 - 17:05 Sarah	Kreat. Kindertanz 6 - 9 Jahre 16:00 - 16:50 Martina	Lungensport 13:30 - 14:30 Maïke	Kindertanz 4 - 6 Jahre 16:00 - 16:50 Martina	Kinderturnen ab 5 Jahren 15:00 - 16:00 Maïke		
Faszien Flex 17:00 - 18:00 Maïke	Osteoporose 16:30 - 17:30 Veiko	Kinderturnen 3 - 5 Jahre 15:00 - 16:00 Maïke	Qi Gong 17:15 - 18:25 Michaela Knopf	Kinderturnen 1,5 - 3 Jahre 16:00 - 17:00 Maïke		
JMD ab 12 Jahre 17:10 - 18:10 Sarah	Rücken-Reha 17:45 - 18:45 Veiko	Musikgarten 1,5 - 3 Jahre 15:30 - 16:15 Bettina	Cardio Hiit 17:50 - 18:50 Maïke	Ballett ab 7 Jahre 15:00 - 17:00 Lilia		
Pilates 18:15 - 19:15 Sabine	Rückenfitness 19:00 - 20:00 Kerstin	Musikgarten 3,5 - 5 Jahre 16:30 - 17:30 Bettina	Fitness Gymnastik 18:50 - 19:50 Anja	Rücken-Reha 17:15 - 18:15 Maïke		
Dance & Workout 18:30 - 19:30 Kerstin	Aktiv ab 65 19:00 - 20:00 Hannelore	Herzsport 16:30 - 17:30 Barbara	Zumba 19:00 - 20:00 Ana			
Pilates 19:20 - 20:20 Sabine	Line Dance 19:30 - 20:30 Anke	Hip Hop ab 10 J. 17:30 - 18:30 Clara				
Dance & Workout 19:30 - 20:30 Kerstin	Fit d. a. Jahreszeiten 20:00 - 21:00 Kerstin	Skigymnastik 17:30 - 18:30 Manuela				
		Skigymnastik 18:30 - 19:30 Manuela				
		Stepsport 19:30 - 20:30 Tatiana				Kindergruppen anderer Standort
		Body Fit 20:00 - 21:00				