



## Sportangebot Herbstferien 2018

**08.10. - 14.10.2017**

<b>Montag, 08.10.</b>	<b>Dienstag, 09.10.</b>	<b>Mittwoch, 10.10.</b>	<b>Donnerstag, 11.10.</b>	<b>Freitag, 12.10.</b>
9.00 - 10.00 Fit in die Woche Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	9.15 - 10.00 Vital Gym * Sültenweg Obergeschoß Claudia Fischer	16.00 - 17.00 Hockergymnastik Sültenweg Obergeschoß Renate Martens	8.30 - 9.30 WS Gym Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	9.15 - 10.15 Gefäßtraining Studiosraum Maike Krüger
9.00 - 10.00 (gesch.Gruppe) Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg Erdgeschoß	10.00 - 11.00 Rücken Fit * Sültenweg Obergeschoß Claudia Fischer	17.00 - 18.00 Reha WS Gym Studiosraum Regina Schröder	9.00 - 10.00 Bodystyling Studiosraum Patrick Hotau	10.00 - 11.00 Tabata Sültenweg Erdgeschoß Patrick Hotau
10.00 - 11.00 Pilates Studiosraum Birgit Schalling	18.30 - 19.45 Step Aerobic Sültenweg Obergeschoß Birte Dreyer	18.00 - 19.00 Reha WS Gym Studiosraum Regina Schröder	9.00 - 10.00 Damen 65+ Sültenweg Erdgeschoß Claudia Fischer	10.15 - 11.15 Reha WS Gym Studiosraum Maike Krüger
10.00 - 11.00 Rücken Fit Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	19.00 - 20.00 Body Power & Core Patrick Hotau Studiosraum	17.30 - 19.30 Sportabzeichen Abnahme Letzte Abnahme!!! Bei Regen entfällt es Sportplatz Oedeme Silke Lensch	9.30 - 10.30 WS Gymnastik Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	11.15 - 12.15 WS Gym Studiosraum Maike Krüger
11.00 - 12.00 Rücken Fit Sültenweg Obergeschoß Angela Haase	19.00 - 21.00 Hip Hop for everyone Sültenweg Erdgeschoß Hussein Kerro	17.45 - 18.45 Herzsport TH Kreieberg	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	17.00 - 18.00 Energy Dance Sültenweg Obergeschoß
14.00 - 15.00 Reha WS Gym Renate Martens Sültenweg Obergeschoß		18.45 - 19.45 Herzsport TH Kreieberg	10.45 - 11.45 Reha WS Gym Sültenweg Obergeschoß Claudia Fischer	18.00 - 19.00 Power Yoga Studiosraum Andrea Griebel
15:00 - 16:00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase		19.00 - 21.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg Erdgeschoß	10.45 - 11.45 Rücken Yoga * Sültenweg Erdgeschoß Andrea Ahrweiler	
15.00 - 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg Obergeschoß		19.00 -20.00 NIA* Sültenweg Obergeschoß Andrea Ahrweiler	11.00 - 12.00 Reha WS Gym Studiosraum Angela Haase	<b>Sonntag, 14.10.</b>
16.00 - 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg Obergeschoß		20.15 - 21.15 Reha WS Gym Sültenweg Obergeschoß Katrin Pope	12.00 - 13.00 Reha WS Gym Studiosraum Angela Haase	14.00 - 15.00 Zumba Iris Schönberg Studiosraum
17.00 - 18.00 Fit durchs Jahr Patrick Hotau Studiosraum			17.30 18.30 Nordic Walking Wilschenbruch Angela Haase	
17.45 - 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg Erdgeschoß			19.00 - 20.00 Tabata Patrick Hotau Studiosraum	
18.00-19.00 Yoga * Okka Hippen Studiosraum				
19.00 - 20.00 Pilates Birgit Schalling Studiosraum				

\*Diese Angebote gehören zu unserer FrauenFit Abteilung. Hier können nur Frauen teilnehmen.