

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss
<b>09:00 - 10:00</b> <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	<b>09:00 - 10:00</b> <u>Tanz für Damen 65+</u> Claudia Fischer	<b>09.15-10.00</b> <u>Vital-Gym</u> Claudia Fischer		<b>09:00 - 10:00</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	<b>10.15 - 11.00</b> <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	<b>08:30 - 09:30</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>09:00 - 10:00</b> <u>Damenfitness 65+</u> Nicole Ammann	09.00 - 10.00 <u>Indian Balance</u> Nicola Schröter	<b>09:00 - 10:00</b> <u>Zumba *</u> Alexandra Baden
<b>10:00 - 11:00</b> <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	<b>10.15 - 11.00</b> <u>Body Workout</u> Nicola Schröter	<b>10.00-11.00</b> <u>Rückenfit</u> Claudia Fischer		<b>10:30 - 12:00</b> <u>Qi Gong *</u> Hong Wang		<b>9:30 - 10:30</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>10.00 - 10.45</b> <u>Frauen Vital Gym</u> Andrea Ahrweiler	<b>10.00 - 11.00</b> <u>Pilates</u> Nicola Schröter	<b>10:00 - 11:00</b> <u>Deep Work *</u> Alexandra Baden
<b>11:00 - 12:00</b> <u>Rücken Fit</u> Angela Haase	<b>11.00 - 12.00</b> <u>Pilates</u> Nicola Schröter					10.45-11.45 <u>Reha-WS Gym</u> Nicole Ammann	<b>10.45 - 11.45</b> <u>Rücken Yoga</u> Andrea Ahrweiler		
<b>14:00-15:00</b> <u>Reha- WS</u> Renate Martens									
<b>15:00 - 16:00</b> <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens			<b>15:30 - 16:30</b> <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik						
<b>16:00 - 17:00</b> <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens	<b>16:30 - 17:30</b> <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	<b>16:00 - 17:00</b> <u>New Vivas</u> Birte Dreyer	<b>16:45 - 17:45</b> <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik		<b>16:00 - 17:00</b> <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert	<b>16:30 - 17:30</b> <u>Viva-Kids Lev. 1</u> (mit Warteliste) Sarah Emmel	<b>17:00 - 18:00</b> <u>Hip Hop for Girls</u> 11 - 12 Jahre Gesa Wilkens		<b>16:30 -</b> <u>Flamenco ***</u>
	<b>17:45 - 18:45</b> <u>Cardio Step Workout *</u> Angéla Ruland	<b>17:00 - 18:30</b> <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer	<b>18:00-19.00</b> <u>Workout</u> Sylvia Schulz	<b>16:00-17:00</b> <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens	<b>17:00 - 19:00</b> <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß	<b>17:30 - 18:30</b> <u>Viva-Kids Lev. 2</u> (mit Warteliste) Sarah Emmel	<b>18:00 - 19:00</b> <u>Step Mix *</u> Karen Johannsen	<b>17:00 - 18:00</b> <u>Energy Dance *</u> Energy Dance Team	<b>- 18:00</b> <u>Flamenco ***</u>
<b>18.00 - 19.00</b> <u>Yoga</u> Okka Hippen	<b>18:45 - 19:45</b> <u>Bodystyling *</u> Angéla Ruland	<b>18:30 - 19:45</b> <u>Step Aerobic *</u> Birte Dreyer	<b>19:00 - 20:00</b> <u>Hip Hop for girls</u> 14- 16 Jahre Gesa Wilkens	<b>18:00 - 19:00</b> <u>Bodystyling*</u> Karen Johannsen	<b>17:00 - 19:00</b> <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß	<b>18:30 - 19:30</b> <u>Viva-Teens</u> (11 - 14 J.) Sarah Emmel	<b>19:00 - 20:00</b> <u>Zumba*</u> Iris Regge	<b>18.00 - 19.00</b> <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	<b>18:00 -</b> <u>Flamenco ***</u>
<b>19.00 - 20.00</b> <u>Energy Dance Rücken</u> Amke Denecke	<b>20.00 - 22.00</b> <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro (Fortgeschrittene)			<b>19.00 - 20.00</b> <u>NIA</u> Andrea Ahrweiler	<b>19.00 - 21.00</b> <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro	<b>19.30 - 20.30</b> <u>Qi Gong</u> Maren Scheible			<b>18:00 -</b> <u>Flamenco ***</u>
<b>20.00-21.00</b> <u>Reha WS-Gymnastik</u> Katrin Pope				<b>20:15 - 21:15</b> <u>Reha-WS</u> Katrin Pope					<b>- 21:30</b> <u>Flamenco ***</u>