

Montag 27.03.	Dienstag 28.03.	Mittwoch 29.03.	Donnerstag 30.03.	Freitag 31.03.
9.00 – 10.00 <b>Tanzen 65plus</b> Mira Rommel Sültenweg EG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>WS-Gym</b> Franziska Greve Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>WS-Gym</b> Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 <b>Tanzfit 50+</b> Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 <b>Fit in die Woche</b> Angelas Haase Sültenweg OG	9.00 – 10.30 <b>Krabbelgruppe</b> Sabine Schulte Seminarraum	10.15 – 11.15 <b>Vital-Gym</b> Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.00 – 10.00 <b>„active &amp; fit“</b> Gesa Kröowski Studioraum	17.00 – 18.00 <b>Energy Dance</b> Energy Dance Team Sültenweg OG
9.00 – 10.00 <b>Functional Fitness Zirkel</b> Sabine Schulte Studioraum	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 <b>Reha-Gym</b> Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	11.15 – 12.15 <b>Reha-Gym</b> Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.00 – 10.00 <b>Bewegtes Tai-Chi</b> Roberto Barcena Sültenweg EG	18.00 – 19.00 <b>Yoga</b> Andrea Griebel Sültenweg OG
10.00 – 11.00 <b>Damen Fit</b> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <b>Lungensport</b> Christel Aepler Sültenweg EG	15.30 – 17.00 <b>Spielkreise</b> Sabine Schulte Seminarraum	10.00 – 11.00 <b>Pilates meets Yoga</b> Birgit Kerber-Schulz Studioraum	19.15 – 20.45 <b>Giron Arnis Escrima</b> Jörn Bergmann Studioraum
10.00 – 11.00 <b>Pilates meets Yoga</b> Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.30 – 11.30 <b>Senioren-Integration</b> Franziska Greve Studioraum	16.00 – 16.50 <b>Hocker-Gym</b> Renate Martens Sültenweg OG	10.00 – 11.30 <b>Krabbelgruppe</b> Sabine Schulte Seminarraum	
10.00 – 11.00 <b>Rücken-Fit</b> Angela Haase Sültenweg OG	11.00 – 12.00 <b>Stabile Mitte</b> Christel Aepler Sültenweg EG	16.00 – 17.00 <b>Power Dance</b> Leona Schubert Sültenweg EG	11.00 – 12.00 <b>Yoga</b> Sonja Radke Sültenweg EG	
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 <b>Reha-Gym</b> Britta Birckner Studioraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 <b>Reha-Gym</b> Regina Schröder Studioraum	11.00 – 11.45 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	
11.15 – 12.15 <b>Pilates</b> Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.00 – 17.45 <b>Dance Kids</b> Cindy Wolske Sültenweg EG	17.00 – 18.45 <b>Bauchtanz</b> Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	
14.00 – 15.00 <b>Reha-Gym</b> Renate Martens Sültenweg OG	17.15 – 19.00 <b>VivaVision</b> Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.00 <b>Brustkrebs Nachsorge</b> Renate Martens Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <b>Functional Fitness Zirkel</b> Sabine Schulte Sültenweg EG	
15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 <b>Brustkrebs Nachsorge</b> Renate Martens Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <b>Dance'n'Workout</b> Cindy Wolske Sültenweg EG	18.00 – 19.00 <b>BBP &amp; Core</b> Hussein Kerro Sültenweg OG	18.45 – 19.45 <b>Pilates</b> Ann-Katrin Pohl Studioraum	
16.30 – 17.30 <b>Aktiv durchs Jahr</b> Nicole Ammann Sültenweg EG	18.00 – 19.00 <b>Pilates</b> Sonja Radke Seminarraum	18.00 – 19.00 <b>BBP &amp; Core</b> Hussein Kerro Sültenweg OG	19.00 – 20.00 <b>Tai-Chi</b> Uwe Walther Sültenweg EG	
17.45 – 18.45 <b>Cardio Step Workout</b> Angéla Ruland Sültenweg EG	19.00 – 20.00 <b>Yoga</b> Sonja Radke Seminarraum	19.00 – 21.00 <b>Hip-Hop</b> Hussein Kerro Sültenweg EG		
18.00 – 19.00 <b>Flow Yoga</b> Okka Hippen Sültenweg OG	19.00 – 20.15 <b>Viva Step Aerobic</b> Hussein Kerro Sültenweg OG	20.00 – 21.00 <b>laido</b> Ulrich Bachmann Seminarraum		
18.45 – 19.45 <b>Reha-Gym</b> Angéla Ruland Sültenweg EG	20.30 – 22.00 <b>Viva Trio</b> Birte Dreyer Sültenweg OG	20.15 – 21.15 <b>Reha-Gym</b> Sonja Radke Studioraum		
19.00 – 20.00 <b>Pilates</b> Ann-Katrin Pohl Studioraum				
19.00 – 20.00 <b>Energy Dance Rücken</b> Sylvia Schulz Sültenweg OG				<b>Außerdem:</b> Sonntag, 14.00 – 15.00 <b>Zumba</b> Iris Schönberg Studioraum
20.00 – 21.00 <b>laido</b> Ulrich Bachmann Seminarraum				
20.15 – 21.15 <b>Reha-Gym</b> Franziska Greve Studioraum				

Woche 1 (27.03. – 31.03.)

Änderungen vorbehalten

Montag 03.04.	Dienstag 04.04.	Mittwoch 05.04.	Donnerstag 06.04.	Dienstag 11.04.
9.00 – 10.00 <b>Tanzen 65plus</b> Mira Rommel Sültenweg EG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>WS-Gym</b> Franziska Greve Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>WS-Gym</b> Angela Haase Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <b>WS-Gym</b> Franziska Greve Studioraum
9.00 – 10.00 <b>Fit in die Woche</b> Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 <b>Lungensport</b> Christel Aepler Sültenweg EG	16.00 – 16.50 <b>Hocker-Gym</b> Renate Martens Sültenweg OG	9.00 – 10.00 <b>„active &amp; fit“</b> Gesa Kröowski Studioraum	10.00 – 11.00 <b>Lungensport</b> Christel Aepler Sültenweg EG
9.00 – 10.00 <b>Functional Fitness Zirkel</b> Sabine Schulte Studioraum	10.30 – 11.30 <b>Senioren-Integration</b> Franziska Greve Studioraum	16.00 – 17.00 <b>Power Dance</b> Leona Schubert Sültenweg EG	9.00 – 10.00 <b>Bewegtes Tai-Chi</b> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.30 – 11.30 <b>Senioren-Integration</b> Franziska Greve Studioraum
10.00 – 11.00 <b>Damen Fit</b> Roberto Barcena Sültenweg EG	11.00 – 12.00 <b>Stabile Mitte</b> Christel Aepler Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 <b>Reha-Gym</b> Regina Schröder Studioraum	11.00 – 11.45 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	11.00 – 12.00 <b>Stabile Mitte</b> Christel Aepler Sültenweg EG
10.00 – 11.00 <b>Rücken-Fit</b> Angela Haase Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 <b>Reha-Gym</b> Britta Birckner Studioraum	17.00 – 18.45 <b>Bauchtanz</b> Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 <b>Reha-Gym</b> Britta Birckner Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 <b>Reha-Gym</b> Andrea Griebel Studioraum	17.15 – 19.00 <b>VivaVision</b> Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.00 <b>Brustkrebs Nachsorge</b> Renate Martens Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <b>Functional Fitness Zirkel</b> Sabine Schulte Sültenweg EG	17.00 – 17.45 <b>Dance Kids</b> Cindy Wolske Sültenweg EG
14.00 – 15.00 <b>Reha-Gym</b> Renate Martens Sültenweg OG	19.00 – 20.15 <b>Viva Step Aerobic</b> Hussein Kerro Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <b>BBP &amp; Core</b> Hussein Kerro Sültenweg OG	18.45 – 19.45 <b>Pilates</b> Ann-Katrin Pohl Studioraum	17.15 – 19.00 <b>VivaVision</b> Birte Dreyer Sültenweg OG
15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 <b>Brustkrebs Nachsorge</b> Renate Martens Sültenweg OG	20.30 – 22.00 <b>Viva Trio</b> Birte Dreyer Sültenweg OG	19.00 – 21.00 <b>Hip-Hop</b> Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 20.00 <b>Tai-Chi</b> Uwe Walther Sültenweg EG	18.00 – 19.00 <b>Dance'n'Workout</b> Cindy Wolske Sültenweg EG
16.30 – 17.30 <b>Aktiv durchs Jahr</b> Nicole Ammann Sültenweg EG		20.00 – 21.00 <b>laido</b> Ulrich Bachmann Seminarraum		18.00 – 19.00 <b>Dance'n'Workout</b> Cindy Wolske Sültenweg EG
17.45 – 18.45 <b>Cardio Step Workout</b> Angéla Ruland Sültenweg EG				18.00 – 19.00 <b>Pilates</b> Sonja Radke Seminarraum
18.00 – 19.00 <b>Flow Yoga</b> Okka Hippen Sültenweg OG				19.00 – 20.00 <b>Yoga</b> Sonja Radke Seminarraum
18.45 – 19.45 <b>Reha-Gym</b> Angéla Ruland Sültenweg EG				19.00 – 20.15 <b>Viva Step Aerobic</b> Hussein Kerro Sültenweg OG
19.00 – 20.00 <b>Pilates</b> Ann-Katrin Pohl Studioraum				20.30 – 22.00 <b>Viva Trio</b> Birte Dreyer Sültenweg OG
19.00 – 20.00 <b>Energy Dance Rücken</b> Amke Denecke Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 <b>laido</b> Ulrich Bachmann Seminarraum				
20.00 – 21.00 <b>Yoga</b> Amke Denecke Sültenweg OG				
20.15 – 21.15 <b>Reha-Gym</b> Franziska Greve Studioraum				

Woche 2 & 3 (03.04. – 11.04.)

Änderungen vorbehalten