

Montag 24.06.	Dienstag 25.06.	Mittwoch 26.06.	Donnerstag 27.06.	Freitag 28.06.
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	9.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Maike Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maike Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Einstieg ins Herz- Kreislaufttraining Nicole Sieben Kurpark (Bühne) 0178-4419094	10.00 – 11.00 Einstieg ins Herz- Kreislaufttraining Nicole Sieben Kurpark (Bühne) 0178-4419094	10.00 – 11.00 Einstieg ins Herz- Kreislaufttraining Nicole Sieben Kurpark (Bühne) 0178-4419094	10.00 – 11.00 Einstieg ins Herz- Kreislaufttraining Nicole Sieben Kurpark (Bühne) 0178-4419094	10.00 – 11.00 Einstieg ins Herz- Kreislaufttraining Nicole Sieben Kurpark (Bühne) 0178-4419094
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.45 – 18.45 Pilates Sonja Radke Seminarraum	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 11.45 Reha-Gym Janine Marsand Studioraum	15.30 – 16.15 Mini & Tiny Little Vivas Sarah Emmel-Godon Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Power Dance Linda Schulte Sültenweg EG	14.30 – 17.30 Spielerreff Rita Meyer Seminarraum	16.30 – 17.30 Little Vivas Sarah Emmel-Godon Studioraum
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	19.00 – 20.15 Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg OG	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
15.00 – 16.00 Reha-Gym 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG		16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.00 – 21.00 Flamenco <u>Dominique Lasaki</u> Studioraum
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg EG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Gutes Wetter - Kurpark Sonst Sültenweg EG		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
18.00 – 19.00 Fitness für Erwachsene Ralph Dettmer Sültenweg OG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrime Jörn Bergmann Studioraum
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		Außerdem: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Kung Fu Erwachsene Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum		19.00 – 20.00 Viva Mixed Birte Dreyer Sültenweg OG		Mittwoch, 18.00 – 20.00 Leichtathletik Olga & Raphael Sportplatz Oedeme
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken 20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG		Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		Sonntag, 19.00 – 20.15 Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg OG

Montag 01.07.	Dienstag 02.07.	Mittwoch 03.07.	Donnerstag 04.07.	Freitag 05.07.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	9.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Maika Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maika Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maika Krüger Studioraum
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maika Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 VivaAviv Celina Zirzow Sültenweg OG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum		15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Power Dance Linda Schulte Sültenweg EG	11.00 – 11.45 Reha-Gym Janine Marsand Studioraum	17.00 – 21.00 Flamenco Dominique Lasaki Studioraum
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG		16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
15.00 – 16.00 Reha-Gym 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Regina Schröder Sültenweg OG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg EG	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Kurpark		18.00 – 19.30 Kung Fu Erwachsene Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
18.00 – 19.00 Fitness für Erwachsene Ralph Dettmer Sültenweg OG		18.00 – 20.00 Leichtathletik Olga & Raphael Sportplatz Oedeme	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	Außerdem: Samstag, Wandern Rita Meyer Siehe Aushang
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		
20.00 – 21.00 Yoga Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 2 (01.07. – 05.07.) - Änderungen vorbehalten

Montag 08.07.	Dienstag 09.07.	Mittwoch 10.07.	Donnerstag 11.07.	Freitag 12.07.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	9:30 – 10:30 10:30 – 11:30 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Maike Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Studiosraum
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studiosraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studiosraum
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studiosraum	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maike Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG		11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studiosraum	11.00 – 11.45 Reha-Gym Janine Marsand Studiosraum	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studiosraum		11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12:00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	15.30 – 16.15 Mini & Tiny Little Vivas Sarah Emmel-Godon Studiosraum
15.00 – 16.00 Reha-Gym Regina Schröder Sültenweg OG		16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studiosraum	14.30 – 17.30 Spieletreff Rita Meyer Seminarraum	16.30 – 17.30 Little Vivas Sarah Emmel-Godon Studiosraum
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG		18.00 – 19.30 Kung Fu Erwachsene Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studiosraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
18.00 – 19.00 Fitness für Erwachsene Ralph Dettmer Sültenweg OG		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studiosraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studiosraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studiosraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG				Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studiosraum
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studiosraum				

Woche 3 (08.07. – 12.07.) – Änderungen vorbehalten

Montag 15.07.	Dienstag 16.07.	Mittwoch 17.07.	Donnerstag 18.07.	Freitag 19.07.
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Kaija Laudien Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Maike Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	9.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	10.00 – 11.00 Reha-Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maike Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Hocker-Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.30 – 11.30 Senioren Integration Kaija Laudien Studioraum	11.15 – 12.15 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Power Dance Linda Schulte Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg EG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof	17.45 – 18.45 Pilates Sonja Radke Seminarraum	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Gutes Wetter - Kurpark Sonst Sültenweg EG	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG		
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.30 Kung Fu Erwachsene Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese		Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum		18.30 – 20.00 Viva Mixed Birte Dreyer Sültenweg OG		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG		
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		

Woche 4 (15.07. – 19.07.) – Änderungen vorbehalten

Montag 22.07.	Dienstag 23.07.	Mittwoch 24.07.	Donnerstag 25.07.	Freitag 26.07.
9.00 – 10.00 <u>Fit in die Woche</u> Regina Schröder Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <u>Reha Gym</u> Kaija Laudien Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Sültenweg OG	9.00 – 10.00 <u>Bewegtes Tai-Chi</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit 50+</u> Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 <u>Tanzen 65plus</u> Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 <u>Lungensport</u> Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <u>Reha Gym</u> Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Studioraum	15.00 – 16.45 <u>Boxen Einsteiger</u> Sültenweg EG
10.00 – 11.00 <u>Rücken-Fit</u> Regina Schröder Sültenweg OG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 <u>Vital-Gym</u> Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 <u>Yoga</u> Sonja Radke Sültenweg OG	17.00 – 18.00 <u>Energy Dance</u> Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 <u>Damen Fit</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.30 – 11.30 <u>Senioren Integration</u> Kaija Laudien Studioraum	11.00 – 12.00 <u>Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin Studioraum	11.00 – 11.45 <u>Reha-Gym</u> Janine Marsand Studioraum	17.30 – 18.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studioraum
10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 <u>Reha-Gym</u> Britta Birckner Studioraum	11.15 – 12.15 <u>Reha Gym</u> Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	14.30 – 17.30 <u>Spielerreff</u> Rita Meyer Seminarraum	18.00 – 19.00 <u>Yoga</u> Andrea Griebel Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Studioraum	17.45 – 18.45 <u>Pilates</u> Sonja Radke Seminarraum	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 <u>Power Dance</u> Linda Schulte Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Studioraum	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann Studioraum
11.15 – 12.15 <u>Pilates sanft</u> Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	18.45 – 19.45 <u>Yoga</u> Sonja Radke Seminarraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 <u>Reha-Gym</u> Regina Schröder Studioraum	19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> Ann-Katrin Pohl Studioraum	
16.30 – 17.30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann Gutes Wetter - Kurpark Sonst Sültenweg EG		17.00 – 18.45 <u>Bauchtanz</u> Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 <u>Tai-Chi</u> Uwe Walther Sültenweg EG	
17.45 – 18.45 <u>Cardio Step Workout</u> Angéla Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.00 <u>BBP & Core</u> Hussein Kerro Sültenweg OG	19.15 – 21.15 <u>Viva Forever</u> Birte Dreyer Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 <u>laido</u> Ulrich Bachmann Studioraum		18.00 – 19.00 <u>laido</u> Ulrich Bachmann Seminarraum		
18.45 – 19.45 <u>Reha Gym</u> Angéla Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.30 <u>Kung Fu Erwachsene</u> Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese		Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> Ann-Katrin Pohl Studioraum		19.15 – 21.15 <u>Boxen Einsteiger</u> Sültenweg EG		
20.00 – 21.00 <u>Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG		20.15 – 21.15 <u>Reha-Gym</u> Stefan Wissinger Studioraum		
20.00 – 21.00 <u>Reha-Gym</u> Franziska Greve Studioraum				

Woche 5 (22.07. – 26.07.) - Änderungen vorbehalten

Montag 29.07.	Dienstag 30.07.	Mittwoch 31.07.	Donnerstag 01.08.	Freitag 02.08.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha Gym Kaija Laudien Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Gesa Kröowski Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.30 – 11.30 Senioren Integration Kaija Laudien Studioraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Power Dance Linda Schulte Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.45 – 18.45 Pilates Sonja Radke Seminarraum	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum	11.00 – 11.45 Reha-Gym Janine Marsand Studioraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Gutes Wetter - Kurpark Sonst Sültenweg EG		18.00 – 19.30 Kung Fu Erwachsene Marco Hildebrandt Geschäftsstellenwiese	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg EG	
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum			19.15 – 21.15 Viva Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG				

Woche 6 (29.07. – 02.08.) – Änderungen vorbehalten