

			Donnerstag, 03.07.	Freitag, 04.07.
			8.30 – 9.30 <u>„active & fit“</u> Gesa Kröowski Sültenweg OG	9.00 – 10.00 <u>Reha-Gym</u> Maike Krüger Studioraum
			9.00 – 10.00 <u>Bewegtes Tai-Chi</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <u>Gefäßtraining</u> Maike Krüger Studioraum
			9.30 – 10.30 <u>Rückenfit</u> Gesa Kröowski Sültenweg OG	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit</u> Roberto Barcena Sültenweg OG
			10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.00 – 18.00 <u>Energy Dance</u> Energy Dance Team Sültenweg OG
			10.00 – 11.30 <u>Krabbelgruppe</u> Sabine Schulte Seminarraum	17.30 – 18.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studioraum
			11.00 – 12.00 <u>Reha-Gym</u> Janine Marsand Studioraum	18.00 – 19.00 <u>Yoga</u> Andrea Griebel Sültenweg OG
			12.00 – 13.00 <u>Reha-Gym</u> Janine Marsand Studioraum	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann Studioraum
			14.45 – 15.30 <u>Tiny Little Vivas</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	
			15.00 – 16.00 <u>Nordic Walking</u> Angela Haase Wilschenbruch	
			15.30 – 16.30 <u>Little Vivas</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studioraum
			16.30 – 17.30 <u>Viva Kids</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	
			16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Studioraum	
			18.00 – 19.00 <u>Functional Fitness Zirkel</u> Sabine Schulte Sültenweg OG	
			19.00 – 20.00 <u>Tai-Chi</u> Uwe Walther Sültenweg OG	
			19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> Ann-Katrin Pohl Studioraum	

Woche 1 (03.07. – 04.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 07.07.	Dienstag, 08.07.	Mittwoch, 09.07	Donnerstag, 10.07.	Freitag, 11.07.
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“ Maïke Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maïke 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 Christel Aepler 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 Maïke 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 Maïke Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	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	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.30 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	18.00 – 19.00 BewegungsFit Roberto Barcena Sültenweg EG	16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner Sültenweg OG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Janine Marsand Studioraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	19.00 – 20.15 Step Aerobic (Fort.) Birte Dreyer Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	14.30 – 17.30 Spieletreff Rita Meyer Seminarraum	
15.00 – 16.00 Reha-Gym 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Janine Marsand Sültenweg OG		17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum		19.00 – 20.00 Power Hour Birte Dreyer Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 Fitness für Erwachsene Raphael Dettmer Sültenweg OG			19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg EG	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken 20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG			19.15 – 21.00 Viva-Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 2 (07.07. – 11.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 14.07.	Dienstag, 15.07.	Mittwoch, 16.07.	Donnerstag, 17.07.	Freitag, 18.07.
9.00 – 10.00 <u>Fit in die Woche</u> 10.00 – 11.00 <u>Rücken-Fit</u> Angela Haase Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <u>WS Gym</u> Maïke Krüger Studierraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 <u>„active & fit“</u> 9.30 – 10.30 <u>Rückenfit</u> Maïke Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 <u>Reha-Gym</u> Maïke Krüger Studierraum
9.00 – 10.00 <u>Tanzen 65plus</u> Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 <u>Lungensport</u> Christel Aepler Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <u>Reha Gym</u> Jean-Jaques Rolin Studierraum	9.00 – 10.00 <u>Bewegtes Tai-Chi</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 <u>Gefäßtraining</u> Maïke Krüger Studierraum
10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Studierraum	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	10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga</u> Birgit Kerber-Schulz Studierraum	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit</u> Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 <u>Damen Fit</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	15.30 – 17.30 <u>Viva Motions</u> Celina Zirzow Sültenweg OG	11.00 – 12.00 <u>Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin Studierraum	10.00 – 11.30 <u>Krabbelgruppe</u> Sabine Schulte Seminarraum	17.00 – 18.00 <u>Energy Dance</u> Energy Dance Team Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Studierraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 <u>Reha-Gym</u> Britta Birkner Studierraum	11.15 – 12.15 <u>Reha Gym</u> Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 <u>Reha-Gym</u> Janine Marsand Studierraum	
11.15 – 12.15 <u>Pilates sanft</u> Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.30 – 19.00 <u>VivaVision</u> Birte Dreyer Sültenweg OG	15.30 – 17.00 <u>Spielkreis</u> Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 <u>Yoga</u> Sonja Radke Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <u>Yoga</u> Andrea Griebel Sültenweg OG
15.00 – 16.00 <u>Reha-Gym</u> 16.00 – 17.00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Janine Marsand Sültenweg OG	18.00 – 19.00 <u>BewegungsFit</u> Roberto Barcena Sültenweg EG	16.00 – 16.50 <u>Hocker Gym</u> 17.00 – 18.00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Britta Birkner Sültenweg OG	13.30 – 18.00 <u>Seniorentreff</u> Rita Meyer Seminarraum	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann Studierraum
15.00 – 16.00 <u>Nordic Walking</u> Angela Haase Waldfriedhof	19.00 – 20.15 <u>Step Aerobic (Fort.)</u> Birte Dreyer Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 <u>Reha-Gym</u> Regina Schröder Studierraum	14.45 – 15.30 <u>Tiny Little Vivas</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	17.30 – 18.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studierraum
18.00 – 19.00 <u>Iaido</u> Ulrich Bachmann Studierraum		17.00 – 18.50 <u>Bauchtanz</u> Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 <u>Nordic Walking</u> Angela Haase Wilschenbruch	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg Studierraum
18.00 – 19.00 <u>Fitness für Erwachsene</u> Raphael Dettmer Sültenweg OG		18.00 – 19.00 <u>Iaido</u> Ulrich Bachmann Seminarraum	15.30 – 16.30 <u>Little Vivas</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	
19.00 – 20.00 <u>Energy Dance Rücken</u> Sylvia Schulz Sültenweg OG		19.15 – 20.45 <u>Viva-Forever</u> Birte Dreyer Sültenweg OG	16.30 – 17.30 <u>Viva Kids</u> Sarah Emmel-Godon Sültenweg OG	
19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> Ann-Katrin Pohl Studierraum			16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel Studierraum	
20.00 – 21.00 <u>Reha-Gym</u> Franziska Greve Studierraum			18.00 – 19.00 <u>Functional Fitness Zirkel</u> Sabine Schulte Sültenweg OG	
20.00 – 21.00 <u>Yoga</u> Amke Denecke Sültenweg OG			19.00 – 20.00 <u>Tai-Chi</u> Uwe Walther Sültenweg OG	
			19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> Ann-Katrin Pohl Studierraum	

Woche 3 (14.07. – 18.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 21.07.	Dienstag, 22.07.	Mittwoch, 23.07.	Donnerstag, 24.07.	Freitag, 25.07.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	8.30 – 9.30 WS Gym Gesa Kröowski Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Gesa Kröowski Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Sültenweg EG
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte 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	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.30 – 11.30 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Sültenweg OG	9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Outdoor (beim Minigolf) bei gutem Wetter	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg EG	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg OG	11.30 – 12.30 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner Sültenweg OG	14.30 – 17.30 Spieletreff Rita Meyer Outdoor	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Sültenweg OG
12.15 – 13.15 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG bei schlechtem Wetter		16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	16.00 – 17.00 17.00 – 18.00 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Sültenweg EG		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Sültenweg EG			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Sültenweg EG				

Unsere Geschäftsstelle ist vom 21.07. bis einschließlich 25.07. im Sommerurlaub. Bei wichtigen Anliegen meldet euch in unserem Vitalstudio unter 04131/749030

Wichtig: von diesem Montag bis Freitag finden keine Kurse im Studio- sowie Seminarraum statt.

Woche 4 (21.07. – 25.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 28.07.	Dienstag, 29.07.	Mittwoch, 30.07.	Donnerstag, 31.07.	Freitag, 01.08.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Regina Schröder Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS Gym Gesa Kröowski 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 Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Roberto Barcena Sültenweg EG	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	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena 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 Gesa Kröowski Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Sültenweg OG
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg EG	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Tanzzwerge Helena Harling Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Lady Power Valentina Seifert Sültenweg OG	16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG	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	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	19.00 – 20.00 Männer Fitness Valentina Seifert Sültenweg OG	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
		18.00 – 20.00 Leichtathletik Olga & Raphael Sportplatz Oedeme		
		18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG		
		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG		
		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		

Woche 5 (28.07. – 01.08.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 04.08.	Dienstag, 05.08.	Mittwoch, 06.08.	Donnerstag, 07.08.	Freitag, 08.08.
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS Gym Gesa Kröowski 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 Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Regina Schröder 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	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Roberto Barcena 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 Gesa Kröowski Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	15.30 – 17.30 Viva Motions Celina Zirzow Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel 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	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Janine Marsand Studioraum	
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.30 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	15.00 – 15.50 16.00 – 17.00 Tanzzwerge Helena Harling Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg EG	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	14.30 – 17.30 Spieletreff Rita Meyer Seminarraum	
15.00 – 16.00 Reha-Gym 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Janine Marsand Sültenweg OG	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Lady Power Valentina Seifert Studioraum	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 OG	
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum	19.00 – 20.15 Step Aerobic (Fort.) Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg EG	
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG	20.00 – 21.00 Männer Fitness Valentina Seifert Studioraum	18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	19.15 – 21.00 Viva-Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG		18.00 – 20.00 Leichtathletik Olga & Raphael Sportplatz Oedeme		
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum		18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG		
		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG		
		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		

Woche 6 (04.08. – 08.08.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 11.08.	Dienstag, 12.08.	Mittwoch, 13.08.		
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Regina Schröder Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS Gym Gesa Kröowski Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG		
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	9.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum		
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum		
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	16.00 – 16.50 Hocker Gym 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner Sültenweg OG		
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.30 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum		
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Lady Power Valentina Seifert Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG		
15.00 – 16.00 Reha-Gym 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Janine Marsand Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Männer Fitness Valentina Seifert Sültenweg EG	18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Kurpark	19.00 – 20.15 Step Aerobic (Fort.) Birte Dreyer Sültenweg OG	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG		19.00 – 20.00 Power Hour Birte Dreyer Sültenweg OG		
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Studioraum		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG				
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken 20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 7 (11.08. – 13.08.)

Änderungen vorbehalten