

Montag 23.03	Dienstag 24.03.	Mittwoch 25.03.	Donnerstag 26.03.	Freitag 27.03.
8.30 – 9.30 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“ 9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 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
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	15.00 – 16.45 Boxen 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	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Energy Dance Team Energy Dance Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.15 – 19.00 Viva Vision Birte Dreyer Sültenweg OG	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha Gym Raphael Dettmer Studioraum	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg EG	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	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Sültenweg EG	19.00 – 20.15 Viva Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg OG	18.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	
17.00 – 18.00 Reha Gym Patrick Hotau Reha Team		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout 18.45 – 19.45 Reha Gym Angela Ruland Sültenweg EG		19.15 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Tai Chi Uwe Walther Sültenweg OG	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Sültenweg
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studioraum				
18.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance 20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 1 (23.03. – 27.03.)

Änderungen vorbehalten

Montag 30.03	Dienstag 31.03.	Mittwoch 01.04.	Donnerstag 02.04.	Dienstag 07.04.
8:30 – 9:30 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studiosraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS-Gym Gesa Kröowski Studiosraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ 9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS-Gym Gesa Kröowski Studiosraum
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 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 Studiosraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG
9:45 – 10:45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studiosraum	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studiosraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studiosraum
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studiosraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studiosraum	14.30 – 17.30 Spielletreff Rita Meyer Seminarraum	17.15 – 19.00 Viva Vision Birte Dreyer Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.15 – 19.00 Viva Vision Birte Dreyer Sültenweg OG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	19.00 – 20.15 Viva Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studiosraum		16.00 – 16.50 Hocker Gym Britta Birckner Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studiosraum	
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 Studiosraum	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studiosraum	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		17.00 – 18.00 Reha Gym Britta Birckner Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Tai Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Sültenweg EG		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG		
17.00 – 18.00 Reha Gym Patrick Hotau Reha Team		18.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout 18.45 – 19.45 Reha Gym Angela Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studiosraum		19.15 – 22.00 Boxen Sültenweg EG		
18.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studiosraum				
20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studiosraum				

Woche 2 + 3 (30.03. – 07.04.)

Unsere Geschäftsstelle bleibt vom 30.03. bis zum 06.04. geschlossen. Das Vital-Studio bleibt Karfreitag und Ostersonntag geschlossen. Wir wünschen allen frohe Ostern!

Änderungen vorbehalten