

			Donnerstag, 02.07.	Freitag, 03.07.
			9.00 – 10.00 „active & fit“ Maïke Krüger Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maïke Krüger Studioraum
			9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maïke Krüger Studioraum
			10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
			11.00 – 12:00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG / bei gutem Wetter Vital- Terrasse
			11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Raphael Dettmer Studioraum	17.00 – 21.00 Flamenco Sültenweg EG
			15.00 – 16.00 Nordic Walking Dorit Siebenbrodt Ecke Reiherstieg / Eulenweg	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
			16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
			16.30 – 19.30 Boxen Sültenweg EG	
			19.00 – 20.00 Pilates Sina Möller Studioraum	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	

Woche 1 (03.07. – 04.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 06.07.	Dienstag, 07.07.	Mittwoch, 08.07.	Donnerstag, 09.07.	Freitag, 10.07.
8.30 – 9.30 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	9.00 – 10.00 WS Gym Maike Krüger Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	9.00 – 10.00 „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
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	16.00 – 17.00 Dance Kids Paula von Schwerin Sültenweg OG	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Raphael Dettmer Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG / bei gutem Wetter Vital- Terrasse
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	16.00 – 16.50 Hocker Gym Britta Birckner Sültenweg OG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Dorit Siebenbrodt Ecke Reiherstieg / Eulenweg	17.00 – 21.00 Flamenco Sültenweg EG
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.00 – 19.00 Viva Motions Celina Zirzow Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	16.00 – 17.00 Little Vivas Viva Teens Sarah Emmel Godon Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
17.00 – 18.00 Fitness für Erwachsene Raphael Dettmer Sültenweg EG	17.30 – 18.30 Fit durchs Jahr Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Reha Gym Britta Birckner Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
17.00 – 18.00 Reha Gym Reha Team Studioraum	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 19.30 Boxen Sültenweg EG	
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Vor Anmeldung)		17.45 – 18.45 18.45 – 19.45 Herzsport Stefan Wissinger VfL Sportplatz	19.00 – 20.00 Yoga Maike Poelmeyer Studioraum	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
17.50 – 18.50 Viva Teens Lotta Mehring Sültenweg OG (Vor Anmeldung)		19.00 – 21.00 Viva Kreativzeit Birte Dreyer Sültenweg OG + EG		
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studioraum				
19.00 – 20.00 Pilates Sina Möller Studioraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken 20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg EG				
19.00 – 20.15 Step Aerobic Birte Dreyer Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 2 (06.07. – 10.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 13.07.	Dienstag, 14.07.	Mittwoch, 15.07.	Donnerstag, 16.07.	Freitag, 17.07.
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“ Gesa Kröowski 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	16.00 – 17.00 Dance Kids Paula von Schwerin Sültenweg OG	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	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.30 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	16.00 – 16.50 Hocker Gym Britta Birckner Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG / bei gutem Wetter Vital- Terrasse
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.30 – 18.30 Fit durchs Jahr Roberto Barcena Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	19.00 – 20.15 Step Aerobic /Choreo Step Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Reha Gym Britta Birckner Sültenweg OG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Raphael Dettmer Studioraum	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Kurpark	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	17.45 – 18.45 18.45 – 19.45 Herzsport Stefan Wissinger VfL Sportplatz	15.00 – 16.00 Nordic Walking Dorit Siebenbrodt Ecke Reiherstieg / Eulenweg	
17.00 – 18.00 Reha Gym Reha Team Studioraum		18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	16.00 – 17.00 Little Vivas Viva Teens Sarah Emmel Godon Sültenweg OG	
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)		19.00 – 20.30 Viva Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
17.50 – 18.50 Viva Teens Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)			16.30 – 19.30 Boxen Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Fitness für Erwachsene Raphael Dettmer Sültenweg EG			18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studioraum			19.00 – 20.00 Yoga Maike Poelmeyer Studioraum	
20.00 – 21.00 Yoga meets Pilates Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 3 (13.07. – 17.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 20.07.	Dienstag, 21.07.	Mittwoch, 22.07.	Donnerstag, 23.07.	Freitag, 24.07.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase 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
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	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	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
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 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	16.30 – 17.30 HipHop (11-15 J.) Sophie Weinruh Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Kurpark	17.30 – 18.30 Fit durchs Jahr Roberto Barcena Sültenweg OG	15.30 – 17.00 Spielkreis Sabine Schulte Seminarraum	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Reha Team Studioraum	
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)	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	11.00 – 12:00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
17.50 – 18.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)	18.30 – 19.30 Lady Power Valentina Seifert Sültenweg OG	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Dorit Siebenbrodt Ecke Reiherstieg / Eulenberg	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	16.30 – 19.30 Boxen Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Studioraum	19.30 – 20.30 Männer Fitness Valentina Seifert Sültenweg OG	18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg OG	
18.45 - 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Yoga Maike Poelmeyer Studioraum	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG			19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
20.00 – 21.00 Yoga meets Pilates Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 4 (20.07. – 24.07.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 27.07.	Dienstag, 28.07.	Mittwoch, 29.07.	Donnerstag, 30.07.	Freitag, 31.07.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase 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
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	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	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	16.30 – 17.30 HipHop (11-15 J.) Sophie Weinruh Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.30 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Reha Team Studioraum	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Kurpark	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	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehning Sültenweg OG (Vor Anmeldung)	18.30 – 19.30 Lady Power Valentina Seifert Studioraum	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Dorit Siebenbrodt Ecke Reiherstieg / Eulenweg	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
17.00 – 18.00 Reha Gym Reha Team Studioraum	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	17.00 – 19.00 Viva Motions Celina Zirzow Sültenweg OG	
17.50 – 18.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehning Sültenweg OG (Vor Anmeldung)	19.00 – 20.15 Step Aerobic /Choreo Step Birte Dreyer Sültenweg OG	18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	19.30 – 20.30 Männer Fitness Valentina Seifert Studioraum	19.00 – 20.15 Power Hour Birte Dreyer Sültenweg OG	19.00 – 20.30 Viva Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	
18.00 – 19.00 Tabata Tassia Grüning Studioraum		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Yoga Maike Poelmeyer Studioraum	
18.45 - 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		20.15 – 21.15 Viva Skills Birte Dreyer Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg EG	
19.00 – 20.00 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Yoga meets Pilates Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Woche 5 (27.07. – 31.08.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 03.08	Dienstag, 04.08.	Mittwoch, 05.08.	Donnerstag, 06.08.	Freitag, 07.08.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase 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
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	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 / bei gutem Wetter Vital- Terrasse
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 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	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	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Reha Team Studioraum	
17.00 – 18.00 Reha Gym Reha Team Studioraum	18.30 – 19.30 Lady Power Valentina Seifert Sültenweg OG	16.00 – 16.50 Hocker Gym Britta Birckner Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg OG	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland 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	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 18.30 Boxen Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studioraum	19.30 – 20.30 Männer Fitness Valentina Seifert Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Reha Gym Britta Birckner Sültenweg OG	19.00 – 20.30 Viva Forever Birte Dreyer Sültenweg OG	
18.45 - 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		17.45 – 18.45 18.45 – 19.45 Herzsport Stefan Wissinger VfL Sportplatz	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg EG	
19.00 – 20.00 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Studioraum		18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
20.00 – 21.00 Yoga meets Pilates Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG		18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG		
		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG		

Woche 6 (03.08. – 07.08.)

Änderungen vorbehalten

Montag, 10.08	Dienstag, 11.08.	Mittwoch, 12.08.		
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase 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		
9.45 – 10.45 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum		
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG		
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	16.00 – 17.00 Dance Kids Paula von Schwerin Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum		
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG		
15.00 – 17.00 Viva Motions Celina Zirzow Sültenweg OG	17.30 – 18.30 Pilates Sonja Radke Sültenweg EG	16.00 – 16.50 Hocker Gym Britta Birckner Sültenweg OG		
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Sieben Kurpark	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		
17.00 – 18.00 Reha Gym Reha Team Studioraum	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	17.00 – 18.30 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG		
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)	19.00 – 22.00 Boxen Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Reha Gym Britta Birckner Sültenweg OG		
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	19.00 – 20.15 Step Aerobic /Choreo Step Birte Dreyer Sültenweg OG	17.45 – 18.45 18.45 – 19.45 Herzsport Stefan Wissinger VfL Sportplatz		
17.50 – 18.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring Sültenweg OG (Voranmeldung)	19.30 – 20.30 Männer Fitness Valentina Seifert Studioraum	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
18.00 – 19.00 Tabata Patrick Hotau Studioraum		18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seifert Sültenweg EG		
18.45 – 19.45 Reha Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		19.00 – 20.15 Power Hour Birte Dreyer Sültenweg OG		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Amke Denecke Sültenweg OG		19.30 – 20.30 Fit ab 50 Valentina Seifert Sültenweg EG		
20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke Sültenweg OG		20.15 – 21.15 Viva Skills Birte Dreyer Sültenweg OG		

Woche 7 (10.08. – 12.08.)

Änderungen vorbehalten