

Wochenplan der Gruppenangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30-9.30 Uhr WS-Gymnastik Frauen Pirjo Mawick	8.00-9.00 Uhr Pilates-Yoga Petra Thedinga	15.30-16.30 Uhr Kinder-Rückenschule Janin Breuer	9.00-10.00 Uhr WS-Gymnastik Frauen Susanne Beyer-K.	09.00-10.00 Uhr Nordic Walking Elisabeth Kanefendt
		17.00-18.00 Uhr Teenie-Rückenschule Jeanette Enewoldsen	09.00-09.30 Uhr Entspannung Petra Thedinga	11.00-12.00 Uhr Stoffwechsel-/Herz- Kreislauf-Training Petra Thedinga
18.00-19.00 Uhr WS-Gymnastik Frauen Susanne Beyer-K.	18.00-19.00 Uhr Nordic Walking* Elisabeth Kanefendt	18.00-19.00 Uhr WS-Gymnastik Frauen Monika Faller-Bißwurm	10.00-11.00 Uhr WS-Gymnastik Senioren Kathrin von Stern	
	18.00-19.00 Uhr ProblemzonenGym Petra Thedinga	19.00-20.00 Uhr WS-Gymnastik Männer Monika Faller-Bißwurm	18.00-19.00 Uhr Pilates-Yoga Petra Thedinga	
19.00-20.00 Uhr Stoffwechsel-/Herz- Kreislauf-Training Petra Thedinga	19.00-20.00 Uhr WS-Gymnastik Frauen/Männer Christina Juhnke	19.00-20.00 Uhr Stoffwechsel-/Herz- Kreislauf-Training Judtih Moll	18.00-19.00 Uhr Nordic Walking* Elisabeth Kanefendt	17.00-18.00 Uhr Rückenschule an Geräten Petra Thedinga
19.30-21.00 Uhr Schwangerschafts- Yoga (10h) Martina Timme	19.00-20.00 Uhr Pilates-Yoga Petra Thedinga	20.00-21.00 Uhr Pilates Elisabeth Kanefendt	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Elisabeth Kanefendt	18.00-19.00 Uhr Stoffwechsel-/Herz- Kreislauf-Training Judith Moll
20.00-21.00 Uhr Rückenschule an Geräten f. Männer Susanne Beyer-K.	20.00-21.00 Uhr Pilates Elisabeth Kanefendt	20.00-21.00 Uhr Step-Fatburner Judith Moll	19.00-20.00 Uhr WS-Gymnastik Frauen Bianka Schauer	18.00-19.00 Uhr Qi Gong Elisabeth Kanefendt
Samstag: 14.00-15.00 Uhr versch. Workouts Sonntags: 09.30-10.30 Uhr Nordic Walking/* im Winter nur sonntags				