

Kursplan Gymnastikraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 Uhr – 10:30 Uhr Rückenfit Doris Willenborg					
		16:30 Uhr – 18:00 Uhr Yoga Sabrina Meyer		15:00 Uhr – 16:00 Uhr Kindertanzen Jessi Korn	
	17:00 Uhr -18:00 Uhr Spinning Dieter Sandmann			16:00 Uhr – 18:00 Uhr United Jessi Korn	
18:00 Uhr – 19:00 Uhr Rückenfit Doris Willenborg	18:15 Uhr -19:15 Uhr Spinning Kerstin gr. Sieverding	18:15 Uhr – 19:15 Uhr Hot Iron Doris Willenborg	18:00 Uhr – 18:45 Uhr SpinFit Thea Ryschka	18:15 Uhr – 19:15 Uhr Spinning Trainer im Wechsel	
19:15 Uhr -20:15 Uhr Spinning Kerstin Kreinest	19:30 Uhr – 21:30 Uhr Statement Jessi Korn	19:30 Uhr – 20:15 Uhr Hula Hoop Anja Barkhoff Nadine Garthaus Sandra Fangmann	19:30 Uhr – 20:30 Uhr Fitness für Frauen Doris Willenborg		

Stand: März`24

Nähere Informationen gerne bei Kerstin gr. Sieverding, Tel: 0151-40123863