

# Kursplan Gymnastikraum

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

Stand: März`24

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