



Fitness und Gesundheit

Stand: 23.08.2017

Montag

15.00-16.00 Uhr:	Reha-Sport "Osteoporose"	Christa Schindel	Gymnastikraum I
16.15-17.15 Uhr:	Reha-Sport "Osteoporose"	Christa Schindel	Gymnastikraum I
17.30-19.00 Uhr:	Herz-Sport, Kurs I	Christa Schindel	Gym.raum I, Gerätefit.
17.45-18.45 Uhr:	Power Fitness	Christa Block	Gymnastikraum III
18.45-19.45 Uhr:	AROHA®	Reiner Bittner	Gymnastikraum III
19.00-20.00 Uhr:	Complete-Body-Workout	Christa Block	Gymnastikraum II
19.00-20.00 Uhr:	"FBI" (Full Body Integration)	Martina Ewen	CAG-Sporthalle
19.15-20.45 Uhr:	Herz-Sport, Kurs II	Christa Schindel	Gym.raum I, Gerätefit.
20.15-21.15 Uhr:	Crosstraining	Martina Ewen	CAG-Sporthalle

Dienstag

09.00-10.00 Uhr:	Es ist nie zu spät "50+"	Nelli Lohrey	Gymnastikraum I
09.15-10.15 Uhr:	Nordic Walking	Christa Schindel	Treffpunkt auf Nachfrage
10.00-11.00 Uhr:	Gymnastik und mehr	Nelly Lohrey	Gymnastikraum I
17.45-18.45 Uhr:	Fit im Kreuz	Christa Schindel	Gymnastikraum I
18.00-19.30 Uhr:	Hatha-Yoga für Anfänger	Heike Deitmer	Gymnastikraum III
20.00-21.30 Uhr:	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	Heike Deitmer	Gymnastikraum III
19.00-20.00 Uhr:	Power-Mix	Christa Schindel	Gymnastikraum I
20.15-21.15 Uhr:	Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer	Christa Schindel	Gymnastikraum I

Mittwoch

09.00-10.00 Uhr:	Es ist nie zu spät "70+"	Nelli Lohrey	Gymnastikraum II
09.00-10.00 Uhr:	"Rückenfit"	Christa Block	Gymnastikraum I
10.00-11.00 Uhr:	Easy Workout, Stepp-Aerobik	Christa Block	Gymnastikraum I
15.00-18.00 Uhr:	Psychomotorik Training Kinder	Kerstin Plackties	Gymnastikraum I
14.30-15.00 Uhr:	Wassergymnastik	Christa Schindel	Wellness-Center
15.00-15.45 Uhr:	Aqua-Fitness	Christa Schindel	Wellness-Center
16.00-16.30 Uhr:	Babyschwimmen, 4-12 Mon.	Christa Schindel	Wellness-Center
16.30-17.00 Uhr:	Babyschwimmen, 4-12 Mon.	Christa Schindel	Wellness-Center
17.45-18.45 Uhr:	Stepp-Fatburner	Christa Block	Gymnastikraum III
19.15-20.15 Uhr:	Langhantel-Training	N.N.	Gymnastikraum II
19.00-20.00 Uhr:	Rückenpilates	Christa Block	Gymnastikraum III

Donnerstag

09.15-10.15 Uhr:	"Fit ab 55"	Christa Schindel	Gymnastikraum I
10.30-11.30 Uhr:	"BBP Workout"	Christa Schindel	Gymnastikraum I
15.00-16.00 Uhr:	Psychomotorik-Training Kinder	Kerstin Plackties	Gymnastikraum I
16.30-17.15 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
17.15-18.00 Uhr:	Aqua-Fitness	Christa Schindel	Wellness-Center
18.00-18.45 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
18.45-19.30 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
19.30-20.15 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
20.15-21.00 Uhr:	Aqua-Power-Man	Christa Schindel	Wellness-Center
19.00-20.00 Uhr:	Stepp-Aerobic I	Nelli Lohrey	Gymnastikraum I
20.00-21.00 Uhr:	Stepp-Aerobic II für Geübte	Nelli Lohrey	Gymnastikraum I

Freitag

08.00-08.45 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
08.45-09.30 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
09.30-10.15 Uhr:	Aqua-Fitness	Christa Schindel	Wellness-Center
10.15-10.45 Uhr:	Wassergymnastik	Christa Schindel	Wellness-Center
10.45-11.30 Uhr:	Aqua-Power	Christa Schindel	Wellness-Center
14.45-15.45 Uhr:	Psychomotorik-Training Kinder	Kerstin Plackties	Gymnastikraum II

Sonntag

10.00-11.00 Uhr:	AROHA®	Reiner Bittner	Gymnastikraum II
------------------	--------	----------------	------------------