

Kursübersicht

Stand: September 2011

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Pilates 9.00-10.00 Benzler K.				SMF 9.00-10.00 Börner H.		SMF 8.30-9.30 Reinecke A.			
Reha-Sport 9.00-9.45 Sievers K.	Rückbildungsgym. 10.00-11.00 Reinecke A.	Stepp-Aerobic 9.00-10.00 Wulf N.	TEP-Gruppe 10.30-11.30 Draack C.	SMF 10.10-11.10 Börner H.	Funktionsgym. 10.00-10.30 Jarck L.	TEP-Gruppe 10.30-11.30 Draack C.	Yoga 9.30-11.00 Heine G..	Funktionsgym. 10.30-11.00 Kleinwächter A.	Nordic Walking 10.30-11.30 Garbers H.
BM-Balance 10.00-10.30 Wiegel N.	Anti-Osteoporose 10.30-11.30 Wiegel N.	AO für Senioren 11.00-12.00 Wilkens T.	Funktionsgym. 10.00-10.30		Physio Power 10.30.11.30 Döscher M.			AO für Senioren 11.00-12.00 Wilkens T.	
Nordic Walking 10.00-11.00 Sievers K.	SMF 10.10-12.10 Börner H.					Bauch Beine Po 13.00-14.00 Draack C.			
					Nordic Walking 14.00-15.00 Wilkens T.				
			Steinmetzhaus 15.00-16.00 Döscher M.						
						Steinmetzhaus 16.00-17.00 Wilhelmi S.			
	Entspannung Steinmetz 17.00-18.00 Ranniger B.						Funktionsgym. 18.00-18.30 Henning-Heidemann S.		
Rückenschule 18.00-19.00 Jarck L.	Funktionsgym. 19.00-19.30 Wojewodka K.	Pilates 18.00-19.00 Wiegel N.		Yoga 18.30-20.00 Heine G.		Pilates 18.00-19.00 Benzler K.	Funktionsgym. 18.30-19.00 Wiegel N.	Funktionsgym. 18.30-19.00 Wiegel N.	
Yoga 19.00-20.30 Heine G.		Rückenfit 19.00-20.00 Döscher M.	Funktionsgym. 19.00-19.30 Wiegel N.	Funktionsgym. 20.00-20.30 Böker M.	Reha- Sport 19.15-20.00 Sievers K.	Rückenfit 19.00-20.00 Wilhelmi S.	Rückenschule 19.00-20.00 Wiegel N.	Funktionsgym. 19.30-20.00 Böker M..	
	Bauch Beine Po 20.00-21.00 Wilkens T.			Geburtsvor- bereitung 20.00-21.00 Reinecke A.	RS für Männer 20.00-21.00 Wilkens T.				