

## Fitnessgruppen

## Bauch Beine Po

Montag	18:30–20:00	Body Workout mit und ohne Step	Bootshaus	Katrin Körber
--------	-------------	--------------------------------	-----------	---------------

Montag	18:00–19:00	BBP (Bauch-Beine-Po)	Gymnastikraum GS Süd	Lea Michaelis
--------	-------------	----------------------	----------------------	---------------

## Fit For Fun - Fitnessgruppen

Montag	19:00–20:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Süd	Silvia Renken
--------	-------------	--------------------------------	-------------------	---------------

Dienstag	20:00–21:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle Brüggemannschule	Lea Michaelis
----------	-------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------

Donnerstag	17:45–18:45	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Vorbrück	Lea Michaelis
------------	-------------	--------------------------------	------------------------	---------------

## Tabata

Freitag	18:30–19:30	Tabata	Sporthalle Brüggemannschule	Vanessa Marigou
---------	-------------	--------	-----------------------------	-----------------

## TRX-Fitness

Dienstag	17:15–18:15	TRX-Fitness	freiRaum, Neue Straße 21	Barbara Leusing
----------	-------------	-------------	--------------------------	-----------------

## Entspannungsreise - Mobilisation, Dehnen, Traumreisen und PMR

Mittwoch	17:45–18:30	Entspannungsreise (noch nicht gestartet, bei Interesse melden)	Geschäftsstelle, Moorstr. 10	Melanie Bird
----------	-------------	--	------------------------------	--------------

## Faszientraining - Mobilisation, Dehnen und Faszientraining

Montag	10:15–11:00	Faszientraining	freiRaum, Neue Straße 21	Barbara Leusing
--------	-------------	-----------------	--------------------------	-----------------

## Yoga

Montag	07:30–08:45	Yoga	freiRaum, Neue Straße 21	Aimara Bauer
--------	-------------	------	--------------------------	--------------

Freitag	18:00–19:30	Yoga	freiRaum, Neue Straße 21	Aimara Bauer
---------	-------------	------	--------------------------	--------------

## Pilates

Montag	09:00–10:00	Pilates für Fortgeschrittene	freiRaum, Neue Straße 21	Barbara Leusing
--------	-------------	------------------------------	--------------------------	-----------------

Montag	15:45–16:45	Pilates für Fortgeschrittene	freiRaum, Neue Straße 21	Barbara Leusing
--------	-------------	------------------------------	--------------------------	-----------------

Montag	17:00–18:00	Pilates Einführung	freiRaum, Neue Straße 21	Barbara Leusing
--------	-------------	--------------------	--------------------------	-----------------

## Thai Chi

Samstag	10:00–11:30	Thai Chi	Gymnastikraum GS Süd	Harald Becker
---------	-------------	----------	----------------------	---------------

## Personaltraining in Kleingruppen - individueller Trainingsplan für deine Bedürfnisse

Montag	10:30–12:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Torben Witte
--------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Montag	17:00–18:30	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Lea Michaelis
--------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------

Montag	18:45–20:15	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Lea Michaelis
--------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------

Dienstag	10:45–12:15	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Torben Witte
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Dienstag	12:30–14:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Torben Witte
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Dienstag	17:00–18:30	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Lea Michaelis
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------

Dienstag	18:45–20:15	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Lea Michaelis
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------

Mittwoch	15:00–16:30	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Lea Michaelis
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------

Mittwoch	17:00–18:30	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Melanie Bird
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Mittwoch	18:30–20:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Torben Witte
----------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Donnerstag	10:30–12:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Melanie Bird
------------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Donnerstag	12:30–14:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Melanie Bird
------------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Donnerstag	15:00–16:30	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Melanie Bird
------------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------

Freitag	10:30–12:00	Personaltraining in Kleingruppen	Gesundheitsstudio, Moorstraße 10	Melanie Bird
---------	-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------