

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates (Fortg.) 14.45 – 15.45 Irina Mantey (EG)	Rücken + Beckenbodengym. 8.30 - 9.15 Petra Prior (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 10.00 – 11.00 Torsten Bergold (3.OG)		
„Auszeit“ 15.15 – 16.15 Susanne Paschke (3.OG)	80/20-Gesund abnehmen! 9.00 – 10.30 (3. OG) S.Paschke + C.Ebbersmeyer	Nackenschule 11.00 – 12.00 Torsten Bergold (3.OG)	Medizinisches Qigong 16.30 – 17.30 Nicole Lüscher (3.OG)	
	Medizinisches Qigong 13.30 – 14.30 Nicole Lüscher (3.OG)		Pilates U40/ Einsteiger 17.00 – 18.00 Irina Mantey (EG)	
Ganzheitliches Rückentrain. 18.00 – 19.00 Torsten Bergold (3.OG)		Musikmäuse I 1,5 - 4 J. mit Eltern 15.00 – 15.45 Therese Schlepper	Feldenkrais 18.00 – 19.15 Torsten Bergold (3.OG)	
	TK-Rücken plus-mit Geräte P 17.00 – 18.00 ab 12.3.19 Ina Sturm (2.OG)	Musikmäuse II 3 – 5 J. mit Eltern 15.50 – 16.35 Therese Schlepper	Pilates U40/ Einsteiger 18.00 – 19.00 Irina Mantey (EG)	
Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 – 20.00 Torsten Bergold (3.OG)			Medizinisches Qigong 19.30 – 20.30 Nicole Lüscher (EG)	
Pilates Fortg. 20.00 – 21.00 Irina Mantey (EG)	Hatha-Yoga P 19.30 – 21.00 Angelika Jarolim (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 – 20.00 Torsten Bergold (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.15 – 20.15 Torsten Bergold (3.OG)	

Kursplan Gymnastik
07. Januar – 26. Juni 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Osteoporosesport 10.00 – 10.30 (12.00) Klaudia Schramm/Sylvia Stadie			
	Aqua Fitness 10.30 – 11.15 Klaudia Schramm			
Aqua Fitness 17.45 – 18.30 Antje Steiff	Wassergymnastik 17.45 – 18.30 Stefanie Dolland	Wassergymnastik basic 17.00 – 17.45 Karin Taube		
Wassergymnastik 18.30- 19.15 Antje Steiff	Aqua Fitness 18.30 – 19.15 Stefanie Dolland	Wassergymnastik basic 17.45 – 18.30 Karin Taube		
Aqua Fitness 19.15 – 20.00 Klaudia Schramm	Aqua Fitness 19.15 – 20.00 Stefanie Dolland	Aqua Fitness 18.30 - 19.15 Antje Steiff	Aqua Fitness 18.30 - 19.15 Nathalie Nettelmann	
Aqua Fitness 20.00 – 20.45 Klaudia Schramm		Hydro Power 19.15 - 20.00 Antje Steiff	Aqua Fitness 19.15 – 20.00 Nathalie Nettelmann	

Kursplan Wasser
07. Januar – 26. Juni 2019

[Geben Sie ein Zitat aus dem Dokument oder die Zusammenfassung eines interessanten Punktes ein. Sie können das Textfeld an einer beliebigen Stelle im Dokument positionieren. Verwenden Sie die Registerkarte 'Zeichentools', wenn Sie das Format des Textfelds 'Textzitat' ändern möchten.]