

KURSPLAN 2016

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-10.00 Rücken-Fit 50 plus <i>Gudrun Hennig</i>			09.00-09.45 Fitness-Mix <i>Kirsten Rodloff</i>	 Tel. 04534 - 7789 Marianne Lenhoff
			09.45-10.30 Bauch, Beine, Po <i>Kirsten Rodloff</i>	
			10.30-11.30 Rücken-Fit 50 plus <i>Kirsten Rodloff</i>	
	15.30-17.00 Ju-Jutsu Anfänger ab 5 Jahre <i>Bianca Gebhardt</i>	15.30-16.30 Eltern-Kind-Turnen <i>Meike Otto</i>		15.30-17.30 Turnen + Akrobatik Kinder ab 6 Jahre <i>Gudrun Hennig</i>
17.30-18.30 Fit von Kopf bis Fuß <i>Gudrun Hennig</i>	17.00-18.30 Ju-Jutsu Fortgeschrittene <i>Bianca Gebhardt</i>	16.30-17.30 Turnspaß für Kinder ab 3 Jahre <i>Meike Otto</i>	18.00-19.15 Rücken-Stretch <i>Petra Kirschnick de Sosa</i>	17.45-18.45 Zumba <i>Marion Pöhlsten</i>
18.45-19.45 Männer-Fitness <i>Britta Schubring</i>	18.30-19.30 Parkour für Kinder		19.15-20.00 Power-Stretch <i>Petra Kirschnick de Sosa</i>	
19.45-20.45 Step Aerobic <i>Britta Schubring</i>	18.30-20.00 Yoga <i>Petra Kirschnick de Sosa</i>		20.00-21.30 Ju-Jutsu für Erwachsene <i>Lasse Fokuhl</i>	
20.45-21.15 Workout <i>Britta Schubring</i>	19.30-21.00 Parkour für Jugendliche "Try to Fly"			