

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rücken + Beckenbodengym. 9.00 – 10.00 Petra Prior (EG)			
	Sturzprophylaxe (P) 13.00 – 14.00 Jenny Schüller			Swing-Stick 12.00 – 12.45 Jenny Schüller
Pilates (Fortg.) 15.00 – 16.00 Judith Gees (EG)				
		Feldenkrais 15.45 – 17.00 Torsten Bergold (EG)		Hatha-Yoga 16.30 – 18.00 (P) Gudrun Shah (EG)
Mobile Fitness 18.00 – 19.00 Jenny Schüller			Feldenkrais 18.00 – 19.15 Torsten Bergold (3.OG)	
Ganzheitliches Rückentrain. 18.00 – 19.00 (P) Torsten Bergold (3.OG)	BBRP 18.30 – 19.30 Corinna Ebbesmeyer (EG)		Pilates U40 18.00 – 19.00 (P) Irina Mantey (EG)	
Statik Balance 18.15 – 19.15 Stefan Hagenah (2. OG)			Selbstverteidigung 19.15 – 20.45 ab 05.01.12 Herbert Kelterborn (EG)	
Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 – 20.00 (P) Torsten Bergold (3.OG)	Hatha-Yoga 19.30 – 21.00 (P) Gudrun Shah (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 – 20.00 (P) Torsten Bergold (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.15 – 20.15 (P) Torsten Bergold (3.OG)	
Pilates 20.00 – 21.00 (P) Irina Mantey (EG)				

Kursplan Gymnastik
09. Januar – 20. Juni 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Osteoporosesport (P) 10.00 – 10.30 (12.00) Tina Hackenberg			Aqua - Fitness 9.15 – 10.00 Claudia Schramm
	Aqua Fitness 10.30 – 11.15 Claudia Schramm			
				Babyschwimmen 0, 3- 1.J. 15.30 – 16.00 Therese Schlepper
	Babyschwimmen 1,5 – 3 J. 17.00 – 17.30 Stefanie Dolland			Babyschwimmen 1-2 J. 16.00 – 16.45 Therese Schlepper
	Babyschwimmen 0,5 – 1,5 J. 17.30 – 18.00 Stefanie Dolland	Wassergymnastik basic 17.00 – 17.45 Karin Taube	Wassergymnastik basic 17.00 – 17.45 (P) Jana Herold	Wassergewöhnung 1,5- 3 J. 16.45 – 17.30 Therese Schlepper
Aqua Fitness 17.45 – 18.30 (P) Antje Steiff	Wassergymnastik 18.00 – 18.45 Stefanie Dolland	Wassergymnastik basic 17.45 – 18.30 Karin Taube	Wassergymnastik 17.45 – 18.30 (P) Jana Herold	Wassergewöhnung 2,5 - 4J. 17.30– 18.15 Therese Schlepper
Aqua Fitness 19.15-20.00 Claudia Schramm	Aqua Fitness 18.45 – 19.30 Stefanie Dolland	Hydro Power 19.15 – 20.00 (P) Antje Steiff	Aqua Fitness 18.30 – 19.15 (P) Jana Herold	
Aqua Fitness 20.00 – 20.45 Claudia Schramm				

Kursplan Wasser
09. Januar – 20. Juni 2012