

	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG			
	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4
08:00 Uhr																				
08:30 Uhr																				
09:00 Uhr		Rehasport 09:00-09:45 Brigitte Amelsberg							Rehasport 09:15-10:00 Brigitte Amelsberg				Bewegter Rücken 576105 09:00-10:00 Sylvia Lohkamp	Rehasport 09:30-10:15 Kerstin Weiß						
09:30 Uhr		Rehasport 09:45-10:30 Brigitte Amelsberg							Rehasport 10:00-10:45 Brigitte Amelsberg				Sylvia Lohkamp	Rehasport 10:15-11:00 Kerstin Weiß					Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung 176109 10:00-11:00 Susanne Hülbecht-Kornemann	
10:00 Uhr					Bewegter Rücken 576104 10:00-11:00 Wilma Jünemann	Sensomotorisches Gleichgewichtstraining 576127 10:00-11:00 22.07.-18.08.25 Susanna Noteborn								Bewegter Rücken 576108 10:15-11:00 Kerstin Weiß				Rehasport 11:00-11:45 Brigitte Amelsberg		
10:30 Uhr									Rehasport 10:30-11:15 Beatrix Engel											
11:00 Uhr		Krafttraining mit eigenem Körpergewicht 576121 11:00-12:00 21.07.-18.08.2025 Susanna Noteborn	Yoga- Hatha-Yoga 576132 21.07.-18.08.2025 11:00 - 12:00 Uhr Dagfrid Suif		Bewegter Rücken 576105 11:00-12:00 Wilma Jünemann	Krafttraining mit eigenem Körpergewicht 576122 11:00-12:00 22.07.-19.08.25 Susanna Noteborn			Rehasport 11:30-12:00 Beatrix Engel											
11:30 Uhr	Vogelates 576136 11:00-12:30 Beatrix Engel																			
12:00 Uhr						Rehasport 12:00-12:45 Natascha Dolch														
12:30 Uhr																				
13:00 Uhr																				
13:30 Uhr									Koronarsport 13:30-14:30 Wibke Grothe								Koronarsport 13:30-14:30 M. Pörschke			
14:00 Uhr									Koronarsport 14:30-15:30 Wibke Grothe								Koronarsport 14:30-15:30 M. Pörschke			
14:30 Uhr																	Koronarsport 15:30-16:30 M. Pörschke			
15:00 Uhr																				
15:30 Uhr																				
16:00 Uhr								Rehasport 16:15-17:00 Anke Theews	Rehasport 16:15-17:00 Susanna Noteborn											
16:30 Uhr								Rehasport 17:00-17:45 Anke Theews	Bewegter Rücken- Faszien-gymnastik 576110 17:00-18:30 Kerstin Weiß								Zirkeltraining 576140 17:00-18:00 Barbara Jedras			
17:00 Uhr																				
17:30 Uhr																				
18:00 Uhr	Zumba Fitness 18:00-19:00 576141 Wibke von Horn	HBT 18:00-19:00 14.07.+21.07.+ 04.08.+11.08.2025 Anke Theews		IndoorCycling 576118 18:00-19:00 Natascha Dolch		Orientalischer Tanz für Anfänger 576124 18:00 - 19:30 Uhr Tula		Tabata & More 18:00-19:00 576142 Barbara Jedras				Zumba Fitness 18:00-19:00 576142 Zoya Leuschner	Powerfitness 576125 18:00-19:00 24.07.-21.08.2025 Susanna Noteborn				IndoorCycling 576119 18:00-19:00 Jacky Wiederhold/ Andi Neukirch			
18:30 Uhr																				
19:00 Uhr	Fit durch den Sommer 576113 19:00-20:00 Bettina Huffnagel	Functional Workout 576120 19:00-20:00 Anke Theews		IndoorCycling meets Workout 576120 19:00-20:00 Natascha Dolch				Zirkel meets Yoga 576139 19:00-20:00 Bettina Huffnagel		Yoga Yin-Yoga 576137 19:00 - 20:30 Uhr Katja Schaub		IndoorCycling nur für Volunteers 23.07.2025 19:00-20:00 Natascha Dolch	Zirkeltraining 576139 19:00-20:00 Jacky Wiederhold				IndoorCycling nur für Volunteers 17.07.2025 19:00-20:00 Natascha Dolch			
19:30 Uhr																				
20:00 Uhr	Yoga Fitness 576131 20:00-21:00 Bettina Huffnagel								Rehasport 20:00-20:45 Andreas Theis											
20:30 Uhr																				
21:00 Uhr																				
21:30 Uhr																				