Sommerferienprogramm 2025 2. Hälfte 04.08. - 24.08.2025

	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																	Body Burn 576211 09:00-10:00 Astrid Wagener			
09:00 Uhr		Rehasport 09:00-09:45 Brigitte Amelsberg							Rehasport 09:15-10:00 Brigitte Amelsberg					Rehasport 09:30-10:15 Kerstin Weiß						
09:30 Uhr		Rehasport 09:45-10:30 Brigitte Amelsberg										Thai Chi 576230 09:30-10:30 Dr. Günter Block		Rehasport 10:15-11:00 Kerstin Weiß	Qi Qong 576242 10:00-11:00 Dr. Günter Block		Mobility Training 576223 10:00-11:00 Astrid Wagener			
10:00 Uhr	Bewegter Rücken 576202 09:00-10:00 Astrid Wagener				Sensomotorisches Gleichgewichts training 576127 10:00-11:00 22.07.-19.08.25 Susanna Noteborn				Rehasport 10:00-10:45 Brigitte Amelsberg					Bewegter Rücken 576208 11:00-12:00 Kerstin Weiß						
10:30 Uhr										Rehasport 10:30-11:15 Beatrix Engel	Yoga- Hatha-Yoga 576234 10:30 - 12:00 Uhr Sevgi Korkmaz Wassermann	Qi Qong 576226 10:30-11:30 Dr. Günter Block						Rehasport 11:00-11:45 Brigitte Amelsberg		
11:00 Uhr		Krafttraining mit eigenem Körpergewicht 576121 11:00-12:00 21.07.-18.08.25 Susanna Noteborn	Yoga- Hatha-Yoga 576132 21.07.-18.08.2025 11:00 - 12:30 Uhr Steffi Solf		Krafttraining mit eigenem Körpergewicht 576122 11:00-12:00 22.07.-19.08.25 Susanna Noteborn					Rehasport 11:15-12:00 Beatrix Engel										
11:30 Uhr																				
12:00 Uhr						Rehasport 12:00-12:45 Natascha Dolch														
12:30 Uhr																				
13:00 Uhr																				
13:30 Uhr									Koronarsport 13:30-14:30 Wiebke Grothe								Koronarsport 13:30-14:30 M. Pörschke			
14:00 Uhr																				
14:30 Uhr									Koronarsport 14:30-15:30 Wiebke Grothe								Koronarsport 14:30-15:30 M. Pörschke			
15:00 Uhr																				
15:30 Uhr																	Koronarsport 15:30-16:30 M. Pörschke			
16:00 Uhr								Rehasport 16:15-17:00 Anke Thewes	Rehasport 16:15-17:00 Susanna Noteborn											
16:30 Uhr																				
17:00 Uhr					Bewegter Rücken 576203 17:00-18:00 Astrid Wagener		Yoga- Hatha-Yoga 576233 17:00 - 18:30 Uhr Sevgi Korkmaz Wassermann	Rehasport 17:00-17:45 Anke Thewes	Fit durch den Sommer 576214 17:00-18:00 Susanna Noteborn	Bewegter Rücken-Fasziengymnastik 576210 17:00-18:00 Kerstin Weiß										
17:30 Uhr																				
18:00 Uhr	Zumba Fitness 576241 18:00-19:00 Wiebke von Horn	HIIT 576117 04.08.+11.08.2025 18:00-19:00 Anke Thewes										Zumba Fitness 18:00-19:00 576243 Zoya Leuschner	Powerfitness 576125 18:00-19:00 24.07.-21.08.2025 Susanna Noteborn		Yoga- Hatha-Yoga 576235 18:00 - 19:30 Uhr Sevgi Korkmaz Wassermann	IndoorCycling 576219 18:00-19:00 Jacky Wiederhold/ Axel Nowak				
18:30 Uhr			DeepWork 576212 18:15-19:15 Nicky Berger					Orientalischer Tanz für Anfänger 576224 18:00 - 19:30 Uhr Tizia												
19:00 Uhr		Functional Workout 576116 04.08.+11.08.2025 19:00-20:00 Anke Thewes									Yoga- Yin-Yoga 576237 19:00 - 20:30 Uhr Katja Schaab		Zirkeltraining 576239 19:00-20:00 Jacky Wiederhold							
19:30 Uhr																				
20:00 Uhr							Thai Chi für Anfänger 576229 20:00-21:00 Dr. Günter Block			Rehasport 20:00-20:45 Andreas Theis										
20:30 Uhr																				
21:00 Uhr																				
21:30 Uhr																				