

	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 Uhr Brigitte Amelsberg			Haltung und Bewegung 573226 Wilma Jönemann				RehaSport 09:15-10:00 Brigitte Amelsberg				Haltung und Bewegung 573233 Sylvia Lohkamp				Body-Burn 573212 09:00-10:00 Astrid Wagener			
09.30 Uhr		RehaSport 09:45-10:30 Uhr Brigitte Amelsberg			Haltung und Bewegung 573227 Wilma Jönemann				RehaSport Höcker 10:00-10:45 Brigitte Amelsberg				Haltung und Bewegung 573234 Sylvia Lohkamp	Senioren- Gymnastik 10:00-11:00 Uhr SG Ruhrgas 192			Qi-Gong 573202 10:00-11:00 Uhr Dr. Günter Block	RehaSport 10:00-10:45 Annette Buro		Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung 573210 10:00-11:00 Susanne Hahlebach Kammermeyer
10.00 Uhr	Bewegter Rücken 573208 10:00-11:00 Uhr Astrid Wagener	Yoga Fitness für Senior*innen 573272 10:30-11:30 Uhr Brigitte Amelsberg				Haltung und Bewegung für Ältere 573238 Lutz Dominik			Yoga-Hatha-Yoga 573278 10:30-11:30 Uhr Dr. Günter Block				Qi-Gong 573201 10:30-11:30 Uhr Dr. Günter Block				Haltung und Bewegung 573235 11:00-12:00 Uhr H. Driesen-Peters	RehaSport 11:00-11:45 Brigitte Amelsberg		
10.30 Uhr																				
11.00 Uhr																				
11.30 Uhr																				
12.00 Uhr																				
12.30 Uhr																				
13.00 Uhr																				
13.30 Uhr																				
14.00 Uhr																				
14.30 Uhr																				
15.00 Uhr																				
15.30 Uhr																				
16.00 Uhr																				
16.30 Uhr																				
17.00 Uhr																				
17.30 Uhr																				
18.00 Uhr																				
18.30 Uhr																				
19.00 Uhr																				
19.30 Uhr																				
20.00 Uhr																				
20.30 Uhr																				
21.00 Uhr																				
21.30 Uhr																				

WASSERKURSE IM TC RAWA

Montag	
Aqua-Power 573201 10:30-11:15 Uhr Sylvia Lohkamp	Aqua-Power 573204 18:30-19:15 Uhr Sylvia Lohkamp
Aqua-Power 573202 11:15-12:00 Uhr Sylvia Lohkamp	Aqua-Power 573205 19:15-20:00 Uhr Sylvia Lohkamp
	Aqua-Power 573206 20:00-20:45 Uhr Sylvia Lohkamp

Mittwoch

Aqua-Fitness 573203 18:45-19:15 Uhr
Astrid Wagener

WOCHENENDKURSE

Samstag	
Fit mit Low Impact 18.8-19.27.09.25 573401 Monica Schütz	Christmas Special - Indoorcycling meets Bodypump 06.12.-13.12.25 573402 10:00-11:30 Uhr Natascha Dalich und Nelly Berger
DeepWork trifft Seniorengym 28.09.-27.09.25 573403 10:00-11:30 Uhr Nelly Berger	

Samstag & Sonntag

Workshop Yin Yoga - Abgrenzen und Intuitiv 14.09.25
10:00-12:00 Uhr
Katja ScholzWorkshop - Ferien für Gelenke 23.11.25
14:00-16:00 Uhr
Katja Scholz