

## Sport und Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10-12 Uhr		<b>Wirbelsäulensport</b> 10.00-11.00 11.15-12.15 Christa Baxmann				<b>Rehasport Kinder</b> 10.00-11.00 11.00-12.00 Mareike Uhlhorn TH <b>Eltern-Kind Schwimmen</b> 11.00-12:00 Ronni Metsch SH	<b>Wandern 1.+3. Sonntag</b> 11.00 Angela Pieper Petra Eli Arne Raabe
12-17 Uhr	<b>Rehatraining</b> 16.00-17.00 Uwe Ritter MB	<b>Herzsport</b> 16.45-18.00 Horst Schulze ERH <b>Mini Club</b> 15:00-16:00 Sandra Kunzmann SPS <b>Kids Dance</b> 16:00-17:00 Sandra Kunzmann MB	<b>Kinder Turnen/ Schwimmen</b> 15.45-16.45 17.00-17.30 Doris Horn TH	<b>Wassergewöhnung</b> 16:00-17:00 Ann- Katrin & Ingo Baaß	<b>Eltern-Kind Turnen</b> 15:15-16:15 Ann-Katrin Baaß & Kim Kollenbroich TH	<b>Seepferdchenkurs</b> 12.00-13.00 Lena Brockmann & Harry Hellpapp SH <b>Bronze, Silber</b> 13.00-14.00 Lena Brockmann & Harry Hellpapp SH <b>Baby Schwimmen</b> 14:00-14:30 Lena Brockmann SH	Bekanntgabe des Treffpunktes ca. 5 Tage vor Termin
17-20 Uhr	<b>Tabata</b> 18.30-19.30 Stefanie Seemann MB <b>Wassergymnastik</b> 18:15-19:00 Birgit Schierenstedt SH 19:00-19:45 Harry Hellpapp SH	<b>Senioren</b> 17.00-18.00 Margit Uhlhorn MB <b>Pilates</b> 18.30-19.30 Horst Schulze MB <b>Aqua Fit</b> 19:30-20:15 Ann-Katrin Baaß SH	<b>Rückengymnastik</b> 18.00-19.00 Annika Reiners TH <b>Step Aerobic</b> 19:00-19:45 Claudia Verbeck TH <b>Hula Hoop</b> 19:45-20:30 Maren Stührmann TH	<b>TRX</b> 19.00-20.00 Ann-Katrin Baaß TH <b>Aqua Fit für Schwangere</b> 20:00-21:00 Ann-Katrin Baaß SH <b>Standard/Latein Club</b> 19:00-20:30 Tanzschule Famulla MB	<b>Discofox Fortgeschrittene</b> 19.30-20.30 Tanzschule Famulla MB		
20-22 Uhr	<b>Aqua Fit XXL</b> 20:00-21:00 Stefanie Seemann SH <b>Body Power</b> 20.00-21.00	<b>Paartanz</b> 20.00-21.30 Monika Ackermann SPS	<b>Discofox</b> 20.00-21.00 Tanzschule Famulla MB	<b>Discofox</b> 20:30-22:00 Tanzschule Famulla MB	<b>Discofox Club</b> 20.30-22.00 Tanzschule Famulla MB		

Schwimmhalle = SH / Milchbar= MB / Spiegelsaal= SPS / Kleine Halle = TH / Ernst-Rodiek Halle = ERH