



Osterferienprogramm 2018

Sportprogramm

Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer	Ort	Grün- Donnerstag	1. Woche	2. Woche
Montag	18:00 – 19:00	Rückenworkout	Angelina Kunze	Spiegelsaal		-	09.04.
Montag	18:00 – 18:55	BBPR	Charlotte Engel	Turnhalle		-	09.04.
Montag	19:00 – 19:55	Step-Aerobic	Charlotte Engel	Turnhalle		-	09.04.
Montag	19:00 – 20:00	Pilates	Laura Brosius	Spiegelsaal		-	09.04.
Montag	19:00 – 20:00	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio		-	09.04.
Dienstag	08:45 – 9:45	Yoga	Christa Bock	Spiegelsaal		-	10.04.
Dienstag	10:15 – 11:15	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio		-	10.04.
Dienstag	18:30 – 20:00	Fitness f. j. Männer	Gunnar Priebe	Turnhalle		-	10.04.
Mittwoch	9:00 – 10:00	Body Workouk	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal		-	11.04.
Mittwoch	10:00 – 11:00	Pilates	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal		-	11.04.
Mittwoch	17:00 – 18:00	Rückenschule	Carsten Peckmann	Spiegelsaal		-	11.04.
Mittwoch	20:00 – 21:00	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio		-	11.04.
Donnerstag	08:30 – 09:30	Rückengymnastik	Angelina Kunze	Spiegelsaal	29.03.	-	12.04.
Donnerstag	09:30 – 10:30	Gymnastik	Angelina Kunze	Spiegelsaal	29.03.	-	12.04.
Donnerstag	19:30 – 20:45	Functional-Pilates	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal	-	-	12.04.



Osterferienprogramm 2017

Fitness-Studio Öffnungszeiten

Tag	Uhrzeit	Trainer	Gründonnerstag	1. Woche	2. Woche
Montag	17:00 – 21:00	Carsten/Gunnar		-	09.04.
Dienstag	09:00 – 11:30	Carsten		-	10.04.
Mittwoch	18:00 – 21:00	Carsten		-	11.04.
Donnerstag	18:00 – 20:00	Duygu	-	-	-
Freitag	16:00 – 18:00	Duygu	-	-	-

Schwimmhalle

Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer	Grün- donnerstag	1. Woche	2. Woche
Montag	07:00 – 08:00	Wassergymnastik 1	Petra Horstmann		-	09.04.
Dienstag	17:00 – 18:00	Aqua-Fitness	Petra Horstmann		-	10.04.
Mittwoch	16:30 – 18:00	Wassergewöhnung	Petra Horstmann		-	11.04.
Donnerstag	09:45 – 10:45	Aquajogging	Petra Horstmann	-	-	12.04.
Donnerstag	15:30 – 16:30	Aqua Bambini	Petra Horstmann	-	-	12.04.
Donnerstag	17:00 – 18:00	Wassergymnastik	Petra Horstmann	-	-	12.04.
Donnerstag	18:00 – 19:00	Aqua-Aerobic	Petra Horstmann	-	-	12.04.
Donnerstag	20:00 – 21:00	Wassergymnastik 2	Petra Horstmann	-	-	12.04.