

# Osterferienprogramm 2019

## Sportprogramm



Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer	Ort	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Montag	18:00 – 19:00	Rückenworkout	Angelina Kunze	Spiegelsaal	01.04.	08.04.	-
Montag	18:00 – 18:55	BBPR	Charlotte Engel	Turnhalle	01.04.	08.04.	-
Montag	19:00 – 19:55	Step-Aerobic	Charlotte Engel	Turnhalle	01.04.	08.04.	-
Montag	19:00 – 20:00	Pilates	Laura Brosius	Spiegelsaal	01.04.	08.04.	-
Montag	19:00 – 20:00	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio	01.04.	08.04.	-
Montag	20:00 – 21:00	Body Forming	Susanne Langbein	Turnhalle	01.04.	08.04.	-
Montag	20:00 – 21:45	Fitnessstraining für Männer	Carsten Peckmann	Bönningstedt	01.04.	08.04.	-
Dienstag	08:45 – 9:45	Yoga	Christa Bock	Spiegelsaal	02.04.	09.04.	-
Dienstag	10:15 – 11:15	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio	02.04.	09.04.	-
Dienstag	18:30 – 20:00	Fitness f. j. Männer	Gunnar Priebe	Turnhalle	02.04.	09.04.	-
Mittwoch	9:00 – 10:00	Body Workouk	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal	03.04.	10.04.	-
Mittwoch	10:00 – 11:00	Pilates	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal	03.04.	10.04.	-
Mittwoch	17:00 – 18:00	Rückenschule	Carsten Peckmann	Spiegelsaal	03.04.	10.04.	-
Mittwoch	19:30 – 20:30	Tabata	Michaela Kindervater	Turnhalle	03.04.	10.04.	-
Mittwoch	20:00 – 21:00	Indoor Cycling	Carsten Peckmann	Studio	03.04.	10.04.	-
Donnerstag	08:30 – 09:30	Rückengymnastik	Angelina Kunze	Spiegelsaal	04.04.	-	-
Donnerstag	09:30 – 10:30	Gymnastik	Angelina Kunze	Spiegelsaal	04.04.	-	-
Donnerstag	19:30 – 20:45	Functional-Pilates	Kristina Matuleviciene	Spiegelsaal	04.04.	11.04.	-



# Osterferienprogramm 2019

## Fitness-Studio Öffnungszeiten

Tag	Uhrzeit	Trainer	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Montag	08:30 – 09:30	Duygu	01.04.	-	-
Montag	17:00 – 21:30	Carsten/Gunnar	01.04.	08.04.	-
Dienstag	09:00 – 11:30	Carsten	02.04.	09.04.	-
Mittwoch	17:00 – 21:00	Duygu/Carsten	03.04.	10.04.	-
Donnerstag	18:00 – 20:00	Duygu	-	-	-
Freitag	16:00 – 18:00	Duygu	-	-	-

## Schwimmhalle

Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer	1. Woche	2. Woche	3. Woche
Montag	07:00 – 08:00	Wassergymnastik 1	Petra Horstmann	01.04.	08.04.	-
Dienstag	17:00 – 18:00	Aqua-Fitness	Petra Horstmann	02.04.	09.04.	-
Mittwoch	16:30 – 18:00	Wassergewöhnung	Petra Horstmann	03.04.	10.04.	-
Donnerstag	09:45 – 10:45	Aquajogging	Petra Horstmann	04.04.	11.04.	-
Donnerstag	15:30 – 16:30	Aqua Bambini	Petra Horstmann	04.04.	11.04.	-
Donnerstag	17:00 – 18:00	Wassergymnastik	Petra Horstmann	04.04.	11.04.	-
Donnerstag	18:00 – 19:00	Aqua-Aerobic	Petra Horstmann	04.04.	11.04.	-
Donnerstag	20:00 – 21:00	Wassergymnastik 2	Petra Horstmann	04.04.	11.04.	-