

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Das gesamte Kursangebot auf einen Blick				
Good Morning Fitness Kurs 011 9:00 - 10:00 Uhr Magdalene Kaup	Fernöstl.Balancetraining Kurs 021 9:30 - 10:30 Uhr Dietrich Möller	XCO-Walking Kurs 030 08:30 - 09:30 Uhr Claudia Stanjek	Hatha-Yoga Kurs 041 9:00 - 10:30 Uhr Claudia Petschik	Easy Step Kurs 051 9:00 - 10:00 Uhr Nicole Wulkopf
Nordic Walking Kurs 012 17:00 - 18:00 Uhr Reinhilde Schmitz	Fit u. beweglich ab 60 Kurs 022 15:30- 16:30 Uhr Reinhilde Schmitz	Aqua-Fit Kurs 031 09:15 - 10:00 Uhr Magdalene Kaup	XCO-Shape-Training Kurs 042 18:00 - 19:00 Uhr Nicole Wulkopf	
Spinning Kurs 013 18:30 - 19:30 Uhr Christiane Gossmann	Ganzkörper-Training Kurs 023 17:00 - 18:00 Uhr Reinhilde Schmitz	Rollatorensport Kurs 032 14:00 - 15:00 M. Kaup / C.Stanjek	Aqua-Mix Kurs 043 18:30 - 19:15 Uhr Magdalene Kaup	
Spinning Kurs 014 19:45 - 20:45 Uhr Filippo Venticinqe	Step and Dance Kurs 024 18:00 - 19:00 Uhr Nicole Wulkopf	NEU!Fit & Funky NEU! Kurs 033 17:15 - 18:15 Uhr Sylvia Mattes	Bauch & Rücken Kurs 044 19:00 - 20:00 Uhr Christa Hilkemeier	
Allround Fitness Kurs 015 18:30 - 19:30 Uhr Kurs 016 19:30 - 20:30 Uhr Lucia Kuberek	Pilates Flow Kurs 025 19:15 - 20:15 Uhr Nicole Wulkopf	Fit & Shape Kurs 036 18:30 - 19:30 Uhr Kristina Röer	Spinning Kurs 045 19:00 - 20:00 Uhr Frank Kopietz	
NEU! Zumba NEU! Kurs 017 17:00 - 18:00 Uhr Sophia Gillehsen		Tae Bo Kurs 037 19:15 - 20:15 Uhr Lucia Kuberek	Power Bodytoning Kurs 046 19:00 - 20:00 Uhr Kristina Röer	
		Rücken-Fit Kurs 038 18:00 - 19:00 Uhr Kurs 039 19:00 - 20:00 Uhr Reinhilde Schmitz		