Die Sportkurse der Woche auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Good Morning Fitness **Kurs 011** 9:00 - 10:00 Uhr ***Magdalene Kaup***	**Joggen für Anfänger NEU** **Kurs 021** 7:45 - 8:45 Uhr ***Frauke Röttger***	**Haltung und Bewegung NEU** **P Kurs 030** 09:00 - 10:00 Uhr ***Claudia Stanjek***	**Hatha-Yoga** **Kurs 040** 9:00 - 10:30 Uhr ***Claudia Petschik***	**Pilates Flow NEU** **Kurs 050** 08:15 - 09:15 Uhr ***Nicole Wulkopf***
Nordic Walking **P Kurs 012** 17:00 - 18:00 Uhr ***Reinhilde Schmitz***	**Fit bis ins hohe Alter ab 60** **P Kurs 022** 15:30- 16:30 Uhr ***Reinhilde Schmitz***	**Aqua-Fit** **Kurs 031** 09:15 - 10:00 Uhr ***Magdalene Kaup***	**Pilates Flow** **Kurs 041** 17:00 - 18:00Uhr ***Nicole Wulkopf***	**Easy Step** **Kurs 051** 9:15 - 10:15 Uhr ***Nicole Wulkopf***
Spinning **Kurs 013** 18:30 - 19:30 Uhr ***Christiane Gossmann***	**Bewegen statt schonen** **P Kurs 023** 17:00 - 18:00 Uhr ***Reinhilde Schmitz***	**Fitness mit Baby NEU** **Kurs 032** 10:00 - 11:00 Uhr ***Claudia Stanjek***	**XCO-Shape-Training** **Kurs 042** 18:00 - 19:00 Uhr ***Nicole Wulkopf***	
Spinning **Kurs 014** 19:45 - 20:45 Uhr ***Filippo Venticinque***	**Step and Dance** **Kurs 024** 18:00 - 19:00 Uhr ***Nicole Wulkopf***	**Salsation** **Kurs 033** 17:15 - 18:15 Uhr ***Sylvia Mattes***	**Aqua-Mix** **Kurs 043** 18:30 - 19:15 Uhr ***Magdalene Kaup***	
Allround Fitness **Kurs 015** 18:00 - 19:00 Uhr **Kurs 016** 19:00 - 20:00 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***	**Bauch & Rücken** **Kurs 044** 19:00 - 20:00 Uhr ***Christa Sternberg***	
Präventive Ausdauer NEU **P Kurs 017** 17:00 - 18:00 Uhr ***Claudia Stanjek***		**Tae Bo** **Kurs 037** 19:15 - 20:15 Uhr ***Lucia Kuberek***	**Spinning** **Kurs 045** 19:30 - 20:30 Uhr ***Christiane Gossmann***	
		Bewegen statt schonen **P Kurs 038** 18:00 - 19:00 Uhr ***Reinhilde Schmitz***	**Power Bodytoning** **Kurs 046** 19:00 - 20:00 Uhr ***Nina Schneider (Kristina R.)***	