Trainingsplan der Gymnastik und Fitness Abteilung

Gültig vom 2. Juni bis 16. August 2020

Beginn	Montag	Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
ab 10:00				10:00-11:00 **Fit und aktiv 70+** Jula-Hof-Sportanlage *Yeli Keppke*		10:00-11:00 **Fit in den Tag** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Sabine Blesching*					10:00-11:00 **Fit und aktiv 60+** Jula-Hof-Sportanlage *Yeli Keppke*
ab 11:00						11:15-12:15 **Fit in den Tag** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Sabine Blesching*					
ab 15:00				15:00-16:00 **Gymnastik mit Jutta** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Jutta Kipper*		15:00-16:00 **Gymnastik mit Jutta** Jula-Hof-Sportanlage *Jutta Kipper*					
ab 17:00		17:00-17:45 **Aroha** AUSGEBUCHT Studio 2 *Maria Müller*	17:00-18:00 **Jumping** AUSGEBUCHT Sporthalle *Johanna Baake*	17:00-18:00 **Bodyworkout** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Julia Wolf*	17:00-17:45 **Fatburner** Studio 2 *Johanna Baake*	17:00-18:00 **Fun Tone 45sec** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Danny Feselmayer*	17:00-17:45 **Pilates** Studio 2 *Maria Müller*	Ab 25. Juni 2020 17:00-17:45 **BBP** Turnhalle *Gosia Stepski*	17:30-18:30 **Functional Fitness** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Johanna Baake*	17:30-18:15 **Bodyworkout** Tunrhalle *Jina Talwar*	17:30-18:30 **Power Yoga** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Katharina Horst*
ab 18:00	Ab 15. Juni 2020 18:00-19:00 **BBP** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Gosia Stepski*	18:00-18:45 **Aroha** Studio 2 *Maria Müller*	18:15-19:00 **Flowing Work** Sporthalle *Johanna Baake*	18:15-19:15 **Bodyflow** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Julia Wolf*	18:00-18:45 **Step Aerobic** Studio 2 *Johanna Baake*	18:15-19:15 **Bodyworkout** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Daniela Maiwald*	18:00-18:45 **Latin Dance** Studio 2 *Maria Müller*	Ab 18. Juni 2020 18:00-18:45 **Bodyworkout** Turnhalle *Daniela Maiwald*			18:45-19:45 **Power Yoga** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Katharina Horst*
ab 19:00	19:00-19:45 **Bodyworkout** AUSGEBUCHT Studio 2 *Daniela Maiwald*		19:15-20:00 **Rücken Fitness** Sporthalle *Daniela Maiwald*		19:15-20:00 **Gymnastik Mix** AUSGEBUCHT Studio 2 *Andrea Stubner*	19:30-20:30 **Indian Balance** Bitte Matte mitbringen! Jula-Hof-Sportanlage *Daniela Maiwald*		19:15-20:00 **Gymnastik Mix** Turnhalle *Andrea Stubner*	19:00-20:00 **Fitness für Männer** AUSGEBUCHT Jula-Hof-Sportanlage *Jutta Kipper*		
ab 20:00	20:00-20:45 **Balance Training** AUSGEBUCHT Studio 2 *Jutta Kipper*										