

Übungszeiten Fitness

Sportart	Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Fitness 	Frauen	MO	19:00 - 20:00	GRQ	Steffi Becker
	Bodystyling	MO	20:00 - 21:00	GRQ	Maike Trampe
	Zumba	MO	18:30 - 19:30	HDS	Britta Unfried
	Fitness für Jedermann	DI	11:00- 12:00	HDS	Sieglinde Krone
	Power Fitness, gemischt	DI	17:30 - 18:30	GRQ	Julia Hermsmeyer
	2 x Fit und Faszien	DI	17:30 - 19:30	HDS	Andrea Kraudelt
	Frauen	MI	09:00 - 10:00	GRQ	Regine H.-Model
	Bauch, Beine, Po, Arme	MI	20:00 - 21:00	GRQ	Andrea Kraudelt
	Gymnastik nach Pilates	DO	10:00 - 11:00	GRQ	Sieglinde Krone
	Konditionstraining	DO	18:00 - 19:00	THR	Sieglinde Krone
	Lauf + Fit	DO	19:00 - 20:00	THR	Ina Harms / Tanja Frahmman
	Darts Senioren	DO	10:30 - 12:00	HDS	Hartmut Ritter
	Darts	DO	19:30 - 21:30	HDS	Thomas Pohl
	Darts	DI	20:00 - 22:00	HDS	Nils Hackfeld
	Pezzi Drums	1 x im Monat	DI	19:30 - 20:15	HDS

SHQ = Sporthalle am Querkanal | SHB = Sporthalle Brandsweg | THR = Turnhalle Rosenallee | BF = Bäderpraxis Förster

GRQ = Gymnastikraum Querkanal | HDS=Haus des SprOrts (ehem.DGH) | GAG = Graf-Anton-Günther-Schule