

# Übungszeiten Fitness

Sportart	Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
<b>Fitness</b>  	Frauen	<b>MO</b>	19:00 - 20:00	<b>GRQ</b>	Steffi Becker
	Bodystyling	<b>MO</b>	20:00 - 21:00	<b>GRQ</b>	Maike Trampe
	Zumba	<b>MO</b>	18:30 - 19:30	<b>HDS</b>	Britta Unfried
	Fitness für Jedermann	<b>DI</b>	10:00- 11:00	<b>HDS</b>	Sieglinde Krone
	Power Fitness, gemischt	<b>DI</b>	17:30 - 18:30	<b>GRQ</b>	Julia Hermsmeyer
	Frauen	<b>MI</b>	09:00 - 10:00	<b>GRQ</b>	Regine H.-Model
	Bauch, Beine, Po, Arme	<b>MI</b>	20:00 - 21:00	<b>GRQ</b>	Andrea Kraudelt
	Gymnastik nach Pilates	<b>DO</b>	10:00 - 11:00	<b>GRQ</b>	Sieglinde Krone
	Konditionstraining	<b>DO</b>	18:15 - 19:15	<b>THR</b>	Sieglinde Krone
	Darts	<b>DO</b>	19:30 - 21:30	<b>HDS</b>	Hartmut Ritter
	Darts	<b>DI</b>	20:00 - 22:00	<b>HDS</b>	Hartmut Ritter
	Pezzi Drums	1 x im Monat	<b>DI</b>	19.00 - 20:00	<b>HDS</b>

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