

Übungszeiten Fitness

Sportart	Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Fitness	Zumba	MO	18:30 - 19:30	HDS	Britta Unfried
	Zumba	MI	17:30 - 18:30	HDS	Britta Unfried
	Fitness für Jedermann	DI	11:00 – 12:00	HDS	Sieglinde Krone
	Power Fitness	DI	17:30 - 18:30	GRQ	Julia Hermsmeyer
	Gymnastik (Frauen)	MI	09:30 - 10:30	GRQ	Regine H.-Model
	Radfahren Treff HdS	1.&3. MI	Treffen 14:00	HDS	Else Kempermann Jens Zschiedrich
	Faszientraining	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
	Mini-Trampolin 60+	DI	09:00 – 10:00	HDS	Maria Brumund
	Mini-Trampolin	Do	15:30 – 16:30	HDS	Maria Brumund
	Mini-Trampolin	FR	17:30 – 18:30	HDS	Anna Eisner
	Mini-Trampolin	FR	18:30 – 19:30	HDS	Anna Eisner
	Ganzkörperfitness (Tabata)	DO	19:00 - 20:00	THR	Maike Trampe / Tanja Frahmann