

Sommerferienkurse



1. Ferienhälfte

Fitness-Mix (FW 1/2/3)

F11a Mo 14./21./28.07. 09.00-10.00 Uhr Melanie Fuhrmann SGZ-1 15,00 €

Early Bird Fitness (FW 1/2)

F52a Di 15./22.07. 08.00-09.00 Uhr Britta Anders SGZ-1 10,00 €

BOP (FW 1/2)

F88a Di 15./22.07. 17.00-18.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 10,00 €

Pilates (FW 1/2)

F28a Di 15./22.07. 18.00-19.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 10,00 €

BODYART® (FW 1/2)

F16a Di 15./22.07. 19.00-20.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 12,00 €

AROHA® (FW 1/2/3)

F25a Di 15./22./29.07. 19.00-20.00 Uhr Iris Gallina SGZ-1 18,00 €

Rücken-Fit (FW 1/2/3)

F51a Mi 16./23./30.07. 18.30-19.30 Uhr Britta Anders SGZ-1 15,00 €

Intervall Workout (FW 1/2/3)

F26a Mi 16./23./30.07. 19.30-20.30 Uhr Britta Anders SGZ-1 15,00 €

Step-Aerobic und Body-Fit (FW 1/2/3)

F20a Mi 16./23./30.07. 19.00-20.00 Uhr Regina Radtke SGZ-2 15,00 €

Funktionelles Yoga 60+ (FW 1/2)

F74a Do 17./24.07. 10.00-11.30 Uhr Julia Schlenkert SGZ-3 16,00 €

Vinyasa Yoga für Anfänger (FW 1/2)

F85a Do 17./24.07. 17.00-18.30 Uhr Hildegard Schroeter SGZ-3 16,00 €

Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene (FW 1/2)

F84a Do 17./24.07. 18.30-20.00 Uhr Hildegard Schroeter SGZ-3 16,00 €

2. Ferienhälfte

Early Bird Fitness (FW 6/7)

F52b Di 19./26.08. 08.00-09.00 Uhr Britta Anders SGZ-1 10,00 €

DEEPWORK (FW 5/6)

F34b Di 12./19.08. 17.00-18.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 12,00 €

Pilates (FW 5/6)

F28b Di 12./19.08. 18.00-19.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 10,00 €

F78b Mi 13./20.08. 17.00-18.00 Uhr Alicia Janßen SGZ-1 10,00 €

Drums alive (FW 5/6)

F27b Di 12./19.08. 19.00-20.00 Uhr Eva Brozio SGZ-2 12,00 €

AROHA® (FW 4/5/6)

F25b Di 05./12./19.08. 19.00-20.00 Uhr Iris Gallina SGZ-1 18,00 €

Power-Mix (FW 5/6)

F22b Mi 13./20.08. 18.00-19.00 Uhr Alicia Janßen SGZ-1 10,00 €

Zumba (FW 5/6)

F89b Mi 13./20.08. 19.00-20.00 Uhr Alicia Janßen SGZ-1 12,00 €

F90b So 17./24.08. 10.00-11.00 Uhr Alicia Janßen SGZ-1 12,00 €

Step-Aerobic und Body-Fit (FW 4/5/6)

F20b Mi 06./13./20.08. 19.00-20.00 Uhr Regina Radtke SGZ-2 15,00 €

Outdoor Fitness (Treffpunkt Kirmesplatz Frintroper Str.) (FW 3/4/5)

F24b Do 31.07./07./14.08. 19.00-20.00 Uhr Lena Biesemann outdoor 15,00 €