















Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückengymnastik Senioren  10.00 - 11.00 Uhr H.-P. Intzen Dojo am Finksweg		Fit in den Tag Senioren  09.00 - 10.30 Uhr Sandra Lenz Dojo am Finksweg	Wandern 09.15 - 18.00 Uhr  jeden letzten Donnerstag im Monat Anette Winkler & Angelika Lasswitz	Nordic Walking langsames Tempo  09.45 – 11.15 Uhr Anette Winkler Fkw. Norderdeich 61		
Rückengymnastik Senioren  11.00 - 12.00 Uhr H.-P. Intzen Dojo am Finksweg	Nordic Walking mittleres Tempo  16.00 – 17.30 Uhr Anette Winkler Neuer Korbmachersand	Muskelkräftigung & Entspannung Senioren  10.30 - 12.00 Uhr Sandra Lenz Dojo am Finksweg			Holi Dance  10.30 - 12.00 Uhr Tatjana Root Gorch-Fock-Halle	
			Workout 18.30 - 19.30 Uhr  Britta Behm Westerschule			
Pilates 18.00 - 19.00 Uhr  Kirsten Anders Gorch-Fock-Halle	Bauch/Beine/Po 18.00 - 19.00 Uhr  Gundula Rüter Gorch-Fock-Halle		Step Aerobic 19.30 -20.30 Uhr  Britta Behm Westerschule			
Fit in den besten Jahren  19.00 - 20.30 Uhr Kirsten Anders Gorch-Fock-Halle	Bauch/Beine/Po  19.00 - 20.00 Uhr Sandrine König Gorch-Fock-Halle	Nordic Walking Jedes Tempo  18.45 – 19.45 Uhr Anette Winkler Schwimmbad	Konditionstraining  19.00 - 20.00 Uhr Michael König Gorch-Fock-Halle			
	Holi Dance  19.00 - 20.00 Uhr Tatjana Root Oole Wach	Bauch/Beine/Po  19.00 - 20.00 Uhr Luisa Burkert Gorch-Fock-Halle	Rückentraining  19.00 - 20.00 Uhr Lilian Kielhorn Aueschule		Erläuterungen: Ausdauer 	Fitnesskurs Gesundheitssport
	Yoga  20.00 - 21.30 Uhr Silke Mohr Oole Wach	Beckenbodentraining  20.00 - 21.00 Uhr Lilian Kielhorn Gorch-Fock-Halle	Rückentraining  20.00 - 21.00 Uhr Lilian Kielhorn Aueschule		Kräftigung  Entspannung 	Gesundheitssport mit Siegel Pluspunkt Gesundheit/ Sport pro Gesundheit