

# Freie Kursplätze

Kurs	Tag Uhrzeit	Übungsleiter/in	Telefonnummer
Stepaerobic	Mo 08:45-09:45	Manuela Kohl	0173/5677108
Bodyfit	Mo. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5777108
Wirbelsäulengymnastik	Mo 15:15-16:15	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Aerobic	Mo 19:00-20:00	Sonja Wachhorst	02802/807510
Nordic Walking	Mo. 19:00	Inge Schürcks	02843/6623
Aqua Gymnastik	Di. 08:00-08:45	Melanie Wagner	01578/5811530
Babyclub ( Mai 2016-November 2016)	Di. 10:00-11:00	Jana Saghiri	0177 6529528
Yoga für Senioren und Späteinsteiger	Di. 15:45-17:00	Angela Neupert	0171/1421990
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Di. 16:30-17:30	Birgit Mangold	02802/947165
Bodystyling	Di. 17:45-18:45	Birgit Mangold	02802/947165
Reha Orthopädie	Di. 18:00-19:00	Gabi Wagener	0157/34441071
Nordic Walking mit Lauferfahrung	Di. 18:30-19:30	Doris Schneider	02842 7068982
Fit for men	Di. 19:00-20:00	Joel Wilms	01575/9615687
Fit for men	Di. 20:00-21:00	Joel Wilms	01575/9615687
Qi Gong für Anfänger	Di. 20:15-21:15	Uli May	02843-959428
Reha Orthopädie ( mit VerordnungG)	Di. 20:15-21:15	Martina Langwald	02843/959738
Fatburner	Di. 20:15-21:15	Isabelle Kaup	0173/9988358
Fitness Querbeet	Mi 8:00-9:00	Miriam Rulofs	02843/6170
Pilates	Mi. 08:15-09:15	Carola Thie	02802/947120
Step + Bodyworkout	Mi. 09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
Fitness Mix für Einsteiger	Mi. 09:30-10:30	Manuela Kohl	0173/5677108
Walking	Mi. 09:45-10:45	Gabriele Hergesell	02802/3266
Fit mit Baby	Mi. 10:30-11:30	Manuela Kohl	0173/5677108
Taekwondo ab 12 J.-Erwachsene	Mi. 17:30-19:00	Maik Sadenwater	0162/2651394
Fit ab 40	Mi. 17:45-18:45	Andras Jurgeleit	02843/ 80844
BOKWA mit Zuzahlung	Mi 18:00-19:00	Miriam Fechner	0177/ 6427585
Kickboxen für Anfänger	Mi. 18:15-19:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Kickboxen für fortgeschrittene ab 14 Jahre	Mi 19:30-21:00	Michael Karatas	02842/9496336
Badminton ( Hobby) GRTH	Mi. 20:00-22:00	Jürgen Moebius	02843/9086792
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Mi. 20:15-21:15	Kerstin Pawlik	02842/50085
Bodystyling	Do. 09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
BOP	Do. 09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Seniorentanzen-Tanzen macht Spaß und hält fit	Do. 09:30-10:30	Birgit Norpot-Hug	02843/902588
Aerobic	Do. 10:00-11:00	Birgit Mangold	02802/947165
Fit mit Baby	Do. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Do 16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha in der Krebs Nachsorge ( mit Verordnung)	Do. 16:30-17:30	Petra Kubatschek	0152 29758291
Reha Neurologie ( mit Verordnung)	Do 16:45-17:45	Corinna Koch	0177/2783888
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Do 17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha für Menschen mit Behinderung ( mit Verordnung)	Do. 17:45-18:45	Corinna Koch	0177/2783888
Badminton ab 12 Jahre	Do 19:15-21:15	Lars Geldermann	02844/1312
Step and more	Do 19:30-20:30	Manuela Kohl	0173/5677108
Kickboxen für Anfänger ab 18 Jahre	Do. 20:15-21:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Bodystyling	Do. 20:30-21.30	Manuela Kohl	0173/5677108
Fit ab 40 Schwerpunkt Rücken	Fr. 08:00-09:00	Miriam Rulols	02843/6170
Step-Aerobic	Fr. 09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108

Bodystyling mit Langhanteln	Fr.	10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Taekwondo ab 12 J.-Erwachsene	Fr.	17:00-18:30	Maik Sadenwater	0162/2651395
Yoga ( Anfänger und erfahrene Yogis)	Fr.	19:00-20:15	Angela Neupert	0171/1421990
Jiu Jitsu Erwachsene	Fr.	20:00-21:30	Andreas Raskopf	02843/80799
Rennmäuse für Kinder von 6-10 Jahren	Fr.	15:45-16:45	Jessica Kandzia	0157/74429040
Sport, Spaß und Spiele für Grundschüler	Sa.	10:00-11:00	Ivonne Piazzolla	0152/02866912
Kinderdisco	Sa.	11:00-12:00	Ivonne Piazzolla	0152/02866912
Walking, Parkplatz Leucht, Seite Ponyhof	So	09:30	Burghard Kretschmer	02843/50441

Bitte immer vorher die Übungsleiter/innen anrufen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können!

Stand 09.03.2020