

Übungsleiter	Tag	Thema	Uhrzeit	Ort	auf Verordnung möglich
		<b>BOULE</b>			
Uwe	Di	Boule	15.00-17.00	PSV - Winter 14.00-16.00	x
Kalle	Di	Boule (geschl)	16.00-17.00	Holländerhof	x
Uwe	Do	Boule	15.00-17.00	PSV - Winter 14.00-16.00	x
		<b>GYMNASTIK ETC</b>			
Gesa	Mo	Bewegungsangebot	09.00-10.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Mo	Bewegungsangebot	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Mo	Bewegungsangebot	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x
Iris	Mo	Tanzkreis	18.00-19.15	Multiplex II (PSV)	x
Frauke	Mo	Vario Fitness	18.00-19.00	AVS	x
Maryna	Mo	Gymnastik	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)	
Viola	Mo	Linedance	18.30-19.30	Rudeschule	
Gesa	Di	Fit um 09.00	09.00-10.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Di	In Form I	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Di	In Form II	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x
Beriet	Di	Fit für den Alltag (Atemw.erkr)	14.30-15.30	Multiplex I (PSV)	x
Beriet	Di	Alltagstauglich	16.30-17.30	Multiplex I (PSV)	x
Beate	Di	Linedance	18.00-19.00	AVS	x
Kalle	Di	REHA Mobilisierung	18.00-19.00	Hohlwegschule	x
Kalle	Di	Rund um den Ball	19.00-20.00	Hohlwegschule	x
Ole	Di	Männerfitness	18.30-20.00	Fruerlundschule	x
Gesa	Di	Drums Alive	18.00-19.00	Ramshardeschule	x
Gesa	Di	Fit Mix 50+	19.00-20.00	Ramshardeschule	x
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer I	08.30-09.30	Multiplex I (PSV)	x
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer II	09.30-10.30	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Mi	Senioren sport (geschl.)	09.30-10.15	Holländerhof	x
Gesa	Mi	Senioren sport (geschl.)	10.30-11.15	Holländerhof	x
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer III	10.30-11.30	Multiplex I (PSV)	x
Beate	Mi	Kraft und Ausdauer IV	11.30-12.30	Multiplex I (PSV)	x
Werner	Mi	Rückenschule I + II	15.30-17.45	Multiplex I (PSV)	
Gesa	Mi	Drums Alive I (geschl.)	16.00-16.45	Holländerhof	x
Gesa	Mi	Drums Alive II (geschl.)	17.00-17.45	Merkurstr.	x
Beriet	Mi	Stretch und Relax	17.30-18.15	Multiplex II (PSV)	x
Gesa	Mi	Drums Alive III (geschl.)	17.45-18.30	Merkurstr.	x
Beriet	Mi	Body & Balance	18.30-19.30	Falkenbergsschule	x
Beate	Do	Kräftigung MW I (geschl.)	08.30-09.15	Multiplex I (PSV)	x
Beate	Do	Kräftigung MW II (geschl.)	09.15-10.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Do	Fit Mix	09.00-10.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Do	Rundum Fit I	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Do	Fit Mix Senioren	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Do	Rundum Fit II	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Do	Fit Mix Senioren II	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	x
Beate	Do	After Work I	16.00-17.00	Multiplex I (PSV)	x
Beate	Do	After Work II	17.00-18.00	Multiplex I (PSV)	x
Iris	Do	Rückenschule	17.00 -18.00	Gym.halle Rudeschule	x
Jens	Do	Wirbelsäulengymn.	18.00-19.00	Rudeschule	x
Gesa	Fr	Drums Alive	08.45-09.45	Multiplex I (PSV)	x
Gesa	Fr	Drums Alive Reha	10.00-11.00	Multiplex I (PSV)	x
		<b>HERZ- UND LUNGENSport</b>			
Frauke	Mo	Lungensport	19.30-20.30	Multiplex I (PSV)	x
Frauke	Mi	Lungensport	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)	x
Iris	Do	Herzsport	16.00-17.00	Gym.halle Rudeschule	x
Iris	Do	Lungensport	18.00-19.00	Gym.halle Rudeschule	x
Iris/Jens	Do	Herzsport	19.00-20.00	Rudeschule	x
Iris	Fr	Atemgym+Co auf Hocker	08.45-09.45	Multiplex II	x
Iris	Fr	Lungensport I	09.45-10.45	Multiplex II	x
Iris	Fr	Lungensport II	11.00-12.00	Multiplex I (PSV)	x
Iris	Fr	Lungensport III	12.00-13.00	Multiplex I (PSV)	x

<b>NORDIC WALKING</b>					
Beate	Mo	Nordic Walking (geschl)	16.30-17.15	Merkurstr.	x
Beate	Mo	Nordic Walking (geschl)	17.15-18.00	Merkurstr.	x
Ingrid	Mo	Nordic Walking Freizeit	17.30-19.00	PSV Platz - Winter 15.30	
Klaus	Di	Nordic Walking I - Thalasso	08.30-09.30	Wassersleben	x
Klaus	Di	Nordic Walking	10.15-11.15	Adelbylund	x
Ingrid	Do	Nordic Walking Freizeit	09.30-10.30	PSV Platz	
Klaus	Fr	Nordic Walking	08.30-09.30	Gastst. Marienhölung	x
<b>POWERANGEBOTE</b>					
Sarah	Mo	Kraft+Ausdauer mit Musik	17.30-18.30	Gym.halle Rudeschule	
Marijana	Di	BBP	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)	x
Marijana	Di	Zandunga	19.00-20.00	Multiplex I (PSV)	x
Beriet	Mi	Power-Pilates	16.30-17.30	Multiplex II (PSV)	x
Dennis	Fr	Fitnessboxen für Frauen	18.00-19.00	Multiplex I (PSV)	
<b>WASSERGYMNASTIK</b>					
Beriet	Di	Wassergymn. Be1	08.15-09.00	Campusbad	x
Beriet	Di	Wassergymn. Be2	09.00-09.45	Campusbad	x
Beriet	Di	Wassergymn. Be3	09.45-10.30	Campusbad	x
Sarah	Do	Wassergymn. R1	08.45-09.30	Campusbad	
Sarah	Do	Wassergymn. R2	09.30-10.15	Campusbad	
Beate	Do	Wassergymn. B1	10.15-11.00	Campusbad	x
Beate	Do	Wassergymn. B2	11.00-11.45	Campusbad	x
Beate	Do	Wassergymn. B3	11.45-12.30	Campusbad	x
Beriet	Do	Wassergymn. Be4	12.30-13.15	Campusbad	x
Beriet	Do	Wassergymn. Be5	13.15-14.00	Campusbad	x
Kalle	Do	Wassergymn. K1	18.00-18.45	Campusbad	x
Kalle	Do	Wassergymn. K2	18.45-19.30	Campusbad	x
Beate	Fr	Wassergymn. B4	10.15-11.00	Campusbad	x
Beate	Fr	Wassergymn. B5	11.00-11.45	Campusbad	x
Beate	Fr	Wassergymn. B6	11.45-12.30	Campusbad	x
Beate	Fr	Wassergymn. B7	12.30-13.15	Campusbad	x
Beate	Fr	Wassergymn. B8	13.15-14.00	Campusbad	x
<b>YOGA ETC</b>					
Beriet	Mo	Pilates Reha Basic	09.00-10.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Mo	Pilates	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Mo	Yoga zum Wochenstart	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Mo	Sitzyoga	12.00-13.00	Multiplex II (PSV)	x
Dagmar	Di	Yoga I	10.00-11.00	Multiplex II (PSV)	
Dagmar	Di	Yoga II	11.00-12.00	Multiplex II (PSV)	
Beriet	Di	Yogilates	15.30-16.30	Multiplex I (PSV)	x
Beriet	Di	Sitz-Yoga	17.30-18.30	Multiplex II (PSV)	x
Regina/Peter	Mi	Yoga I	18.15-19.15	Multiplex II (PSV)	
Regina/Peter	Mi	Yoga II	19.15-20.15	Multiplex II (PSV)	
Beriet	Do	Sitzyoga	16.00-17.00	Multiplex II	x
Beriet	Do	Pilates Reha	17.00-18.00	Multiplex II (PSV)	x
Beriet	Do	Yogilates Reha	18.00-19.00	Multiplex II (PSV)	x
Frank	Do	Tai Chi	20.00-21.00	Rudeschule	

da einige Kurse bereits vollständig belegt sind, bitte bei Interesse vorher im Büro anrufen !!!

**NUMMER DES BÜROS 0461-51990**