



Deine Gymwelt-Angebote ab Januar 2024 / Fitness und Gesundheit für die ganze Woche

Montag

17:00 - 18:00 Uhr
Fit und Aktiv / Seniorinnen
rote Halle
Claudia Herrmann

18:00 - 20:00 Uhr
Gerätturnen für Erwachsene
rote Halle
Jenna Kulp

18:00 - 19:30 Uhr
Cross Jump Health
blaue Halle
Sabrina Brandt

18:30 - 19:30 Uhr
Faszio
online über ZOOM
Birgit Tomelzick

19:30 - 20:30 Uhr
Sport und Spaß / Frauen
blaue Halle
Andrea Fritzsche

20:00 - 21:30 Uhr
Rund um den Ball / Männer
rote Halle
Wolfgang Papst

Dienstag

16:00 - 17:00 Uhr
Gerätturnen ab 1. Schuljahr
rote Halle
Daniela Pommering & Sarah Thiel

17:00 - 18:00 Uhr
Gerätturnen ab 5. Schuljahr
rote Halle
Daniela Pommering & Sarah Thiel

19:00 - 20:15 Uhr
Intervalltraining
rote Halle
Ursel Matthes

19:00 - 20:30 Uhr
Cross Jump
blaue Halle
Sabrina Brandt

Mittwoch

16:15 - 17:45 Uhr
Einrad ab 1. Schuljahr
blaue Halle
Franzi Nack

18:00 - 19:00 Uhr
Hockerygymnastik
blaue Halle
Doris Bassen

18:00 - 19:15 Uhr
Beweglich und Fit / Frauen Ü65
gelbe Halle
Claudia Herrmann

19:00 - 20:00 Uhr
Hula Hoop Workout
rote Halle
Tanja Schreiber

19:00 - 20:30 Uhr
Langhanteltraining
blaue Halle
Sabrina Brandt

Donnerstag

16:30 - 17:30 Uhr
Tanz Alarm
Kinder 4 - 6 Jahren
gelbe Halle
Jana & Melanie

16:30 - 17:30 Uhr
Männer, jetzt seid ihr dran
blaue Halle
Doris Bassen

18:00 - 19:00 Uhr
Rundum Fit mit Gymnastik
gelbe Halle
Doris Bassen

18:30 - 19:30 Uhr
Tabata
blaue Halle
Stefanie Matthes

19:30 - 20:45 Uhr
Pilates
gelbe Halle
Claudia Herrmann

19:45 - 20:45 Uhr
FASZIO
blaue Halle
Birgit Tomelzick

20:00 - 21:00 Uhr
Von Kopf bis Fuß
rote Halle
Heike Cordes

Freitag

15:30 - 16:30 Uhr
Krabbelgruppe
gelbe Halle
Sarah Thiel

15:00 - 15:45 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
rote Halle
Bibiane Kikuth

15:50 - 16:35 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
rote Halle
Bibiane Kikuth

16:00 - 17:00 Uhr
Hobby Horse von 6 bis 8 Jahren
blaue Halle
Tanja Schreiber & Tanja Brörmann

17:00 - 18:00 Uhr
Hobby Horse ab 8 Jahren
blaue Halle
Tanja Schreiber & Tanja Brörmann

19:00 - 21:00 Uhr
Alte Kameraden / Männer
blaue Halle
Günter Holst

