



|                                                                                                    |                                                                                   |                                                                              |                                                                         |                                                                                                           |                                                                                |                                                                    |                                                                                         |                                                                             |                                                                                 |                                                                          |                                                             | Sonntag |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                                   |                                                                              |                                                                         |                                                                                                           |                                                                                |                                                                    |                                                                                         |                                                                             |                                                                                 |                                                                          |                                                             | Raum 1  |                                                                                  |
|                                                                                                    | <i>* Angebote der Abteilung Turnen- und Breitensport</i>                          | 15:10 – 16:10<br><b>Turnzwerge*</b><br>(1 ½ - 2 ½ Jahre)<br>Regina Maser     |                                                                         |                                                                                                           |                                                                                |                                                                    |                                                                                         |                                                                             |                                                                                 |                                                                          |                                                             |         |                                                                                  |
| 16:15 – 17:15<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Sandra Eisenhardt<br><b>08.01.18</b>              |                                                                                   | 16:15 – 17:15<br><b>Turnzwerge*</b><br>(1 ½ - 2 ½ Jahre)<br>Regina Maser     |                                                                         |                                                                                                           |                                                                                |                                                                    | 16:15 – 17:15<br><b>Pilates</b><br>(Anf./Mittelst.)<br>Michaela Röhn<br><b>10.01.18</b> |                                                                             |                                                                                 |                                                                          |                                                             |         | 16:00 – 17:30<br><b>Yoga</b> (mit Meditation)<br>Diana Elgass<br><b>14.01.18</b> |
| 17:15 – 18:15<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Sandra Eisenhardt<br><b>08.01.18</b>              | 17:20 – 18:20<br><b>Zumba® Fitness</b><br>Regina Maser<br><b>08.01.18</b>         | 17:30 – 18:30<br><b>Fit und gesund 50+</b><br>Magnus Haid<br><b>08.01.18</b> | 18:40 – 19:25<br><b>Aqua-jogging</b><br>Magnus Haid<br><b>09.01.18</b>  | 17:30 – 18:30<br><b>Pilates</b><br>(Mittelst.)<br>Elke Braun<br><b>09.01.18</b>                           |                                                                                | 17:30 – 19:00<br><b>Yoga</b><br>Victoria Ambrus<br><b>17.01.18</b> | 17:15 – 18:15<br><b>Pilates</b><br>(Anf./Mittelst.)<br>Michaela Röhn<br><b>10.01.18</b> | 18:00 – 18:45<br><b>Aqua-jogging</b><br>Regina Maser<br><b>11.01.18</b>     |                                                                                 | 17:40 – 18:25<br><b>Rehasport</b><br>Magnus Haid                         | 17.00 – 18.00<br><b>Abt. Modern-Jazz</b><br>Veronika Reiser |         |                                                                                  |
| 18:15 – 19:15<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Sandra Eisenhardt<br><b>08.01.18</b>              | 18:25 – 19:25<br><b>Fitness-Mix für Männer</b><br>Regina Maser<br><b>08.01.18</b> | 18:35 – 19:35<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Magnus Haid<br><b>08.01.18</b>     | 19:25 – 20:10<br><b>Aqua-jogging</b><br>Magnus Haid<br><b>09.01.18</b>  | 18:45 – 19:45<br><b>Flexibar + Bauch- und Rücken-training</b><br>Andrea Jaschinski<br><b>09.01.18 NEU</b> | 18:40 – 19:40<br><b>Langhantel-Fitness</b><br>Peter Wochele<br><b>09.01.18</b> |                                                                    |                                                                                         | 18:45 – 19:30<br><b>Aqua-jogging</b><br>Regina Maser<br><b>11.01.18</b>     | 18:30 – 20:00<br><b>Step + Body-forming</b><br>Kerstin Egner<br><b>11.01.18</b> | 18:30 – 19:15<br><b>Rehasport</b><br>Magnus Haid                         |                                                             |         |                                                                                  |
| 19:45 – 21:00<br><b>Aerobic-Step-BBP – Mix (Mittelstufe)</b><br>Veronika Reiser<br><b>08.01.18</b> | 19:45 – 21:15<br><b>Yoga</b><br>Victoria Ambrus<br><b>15.01.18</b>                | 19:40 – 20:25<br><b>Rehasport</b><br>Magnus Haid                             | 20:15 – 21:00<br><b>Aqua Zumba®</b><br>Valery Oppitz<br><b>09.01.18</b> | 19:45 – 21:00<br><b>Aerobic-Step-BBP – Mix (Mittelst.)</b><br>Andrea Jaschinski<br><b>09.01.18</b>        | 19:45 – 20:45<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Diana Eitelbuss<br><b>09.01.18</b>   | 19:15 – 20:45<br><b>Yoga</b><br>Victoria Ambrus<br><b>17.01.18</b> | 19:15 – 20:15<br><b>Body-styling</b><br>Nora Brodmann<br><b>10.01.18 NEU</b>            |                                                                             |                                                                                 | 19:20 – 20:20<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Magnus Haid<br><b>11.01.18</b> |                                                             |         |                                                                                  |
|                                                                                                    |                                                                                   | 20:30 – 21:30<br><b>Functional Fitness</b><br>Magnus Haid<br><b>08.01.18</b> |                                                                         |                                                                                                           |                                                                                |                                                                    |                                                                                         | 20:15 – 21:15<br><b>Dance-Aerobic</b><br>Veronika Reiser<br><b>11.01.18</b> |                                                                                 | 20:20 – 21:05<br><b>Rehasport</b><br>Magnus Haid<br><b>NEU</b>           |                                                             |         |                                                                                  |