


	Kursplan August 2024	Start nach den Sommerferien				
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort		08:00 - 09:00 Männnergymnastik Günter Braade und Team Mehrzweckhalle Start 30.07.24	09:00 - 10:00 Fit bis ins hohe Alter Birgit Neitzel Sporthalle Istrup		Telefonnummern Kerstin 015203699402 Nadine 017621675514 Nicole 017699668680 Ewgenija 017655415358 Martina 05235-7749 Birgit 05235-97791 Günter Braade über Martina 05235-7749	
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort		09:00 - 10:00 Frauen-Gymnastik Günter Braade und Team Mehrzweckhalle Start 30.07.24	10:00 - 11:00 Rücken_Fit Birgit Neitzel Sporthalle Istrup	09:30 - 11:00 Uhr Tai Chi Chuan Birgit Neitzel Mehrzweckhalle		
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort		10:15 - 11:30 Vinyasa Yoga Natascha Reith Mehrzweckhalle	11:00 - 12:00 Rücken-Fit Birgit Neitzel Sporthalle Istrup			
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort		16:00 -16:45 Zumba Kids 4-6 Jahre Nicole Retzlaff Gymnasium	16:00 - 17:15 Vinyasa Yoga Natascha Reith Mehrzweckhalle	14:30 Tanz einfach mit Birgit Neitzel Mehrzweckhalle		16:00 -17:00 Zumba Nicole Retzlaff Gymnasium
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort		16:45 - 17:30 Zumba Kids 7-11 Jahre Nicole Retzlaff Gymnasium		17:45 - 18:45 Langhantel Kerstin Wilinczyk Gymnasium Start 01.08.24		17:00 - 18:00 Les Mills BODYCOMBAT Kerstin Wilinczyk Gymnasium
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort	17:00 - 18:00 Les Mills BODYBALANCE Nadine Praschak Gymnasium	17:30 - 18:15 Les Mills CORE u. Kondition light Kerstin Wilinczyk Gymnasium	18:00 - 19:00 Step Kerstin Wilinczyk Gymnasium	18:00 - 19:00 Les Mills BODYBALANCE Nadine Praschak Mehrzweckhalle		18.15 - 19:15 Langhantel Kerstin Wilinczyk Gymnasium
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort	18:00 - 19:00 Rücken-Fit Birgit Neitzel Gymnasium	18:15 - 19:15 Les Mills BODYCOMBAT Kerstin Wilinczyk Gymnasium	19:00 - 20:00 Les Mills CORE u. Kondition Kerstin Wilinczyk Gymnasium	19:00 - 20:00 Rücken-Fit Martina Kuhlemann Gymnasium Start 01.08.24		
Uhrzeit Angebot Übungsleiter Ort	19:00 - 20:00 Rücken-Fit Birgit Neitzel Gymnasium	19:00 - 20:00 Jumping Ewgenija Köhne Sporthalle Istrup		20:00 - 21:00 Fitness Kurs Martina Kuhlemann Gymnasium Start 01.08.24		