

Kursangebot	Tag	Alter	Uhrzeit		Kosten	Kurs- / Übungsleitung	Sportstätte	
Pilates für Einsteiger Start: 10.01.2012	Di	20 - 70	09:00 – 10:00	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Sabrina Bittkau 723 08 96	Commundo Tagungshotel Nettelburg	+
Pilates für Einsteiger Start: 10.01. 2012	Di	20 - 70	19:00 – 20:00	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Sabrina Bittkau 723 08 96	Sporthalle Zollenspieker	+
Pilates für Fortgeschrittene Start: jederzeit Einsteigerkurs notwendig	Di	30 - 70	20:00 – 21:00			Sabrina Bittkau 723 08 96	Sporthalle Zollenspieker	+
Pilates für Einsteiger Start: auf Anfrage	Di	20 - 70	20:00 – 21:00	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet	
Rücken Fit Start: 11.01. 2012	Mi	30 - 70	18:00 – 19:00	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Hildegard Albers 737 38 00	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder	+
Pilates für Einsteiger Start: 18.01. 2012	Mi	20 - 70	19:00 – 20:00	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet	
Hatha Yoga Start: 22.02..2011	Mi	20 - 70	19:00 – 20:30	10x	Mtgl. 75 € Gäste 105 €	Natalia van Poucke 737 17 016	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder	
Nordic Walking Start: auf Anfrage	Fr	20 - 70	16:45 – 18:15	10x	Mtgl. 50 € Gäste 70 €	Natalia van Poucke 737 17 016	Auf Anfrage	+
Osteoporosegymnastik Start: jederzeit	Fr	50 - 99	16:00 – 17:00	18x	Mtgl. 90 € Gäste 126 €	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder	+
Gelenkschule mit Spiraldynamik u. Tai Chi Start: jederzeit	Fr	25 - 99	17:00 – 18:30	10x	Mtgl. 75 € Gäste 105 €	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder	+
Pilates für Fortgeschrittene Start: jederzeit Einsteigerkurs notwendig	Fr	30 - 70	18:30 – 19:30			Sabrina Bittkau 723 08 96	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder	+

Änderungen vom 26.1.2012



Kursangebot	Tag	Alter	Uhrzeit	Kosten	Kurs- / Übungsleitung	Sportstätte
Herzsportgruppe	Mo	25 - 99	18:00 – 19:00	Rehasportgruppe	Sabrina Bittkau 723 08 96	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder
Herzsportgruppe	Di	25 - 99	10:30 – 11:30	Rehasportgruppe	Sabrina Bittkau 723 08 96	Commundo Tagungshotel Nettelmburg
Diabetessportgruppe	Mo	25 - 99	18:00 – 19:00	Rehasportgruppe	Sabrina Bittkau 723 08 96	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder
Rücken und mehr	Do	25 - 99	20:00 – 21:00	Rehasportgruppe	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder
Osteoporosegymnastik	Fr	50 - 99	16:00 – 17:00	Rehasportgruppe	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder
Gelenkschule mit Spiraldynamik und Tai Chi	Fr	25 - 99	17:00 – 18:30	Rehasportgruppe	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Stadtteilschule Kirchwerder
Orthopädisches Training mit Pilates		30 - 70		Rehasportgruppe	Sabrina Bittkau 723 08 96	Auf Anfrage

Änderungen vom 26.1.2012